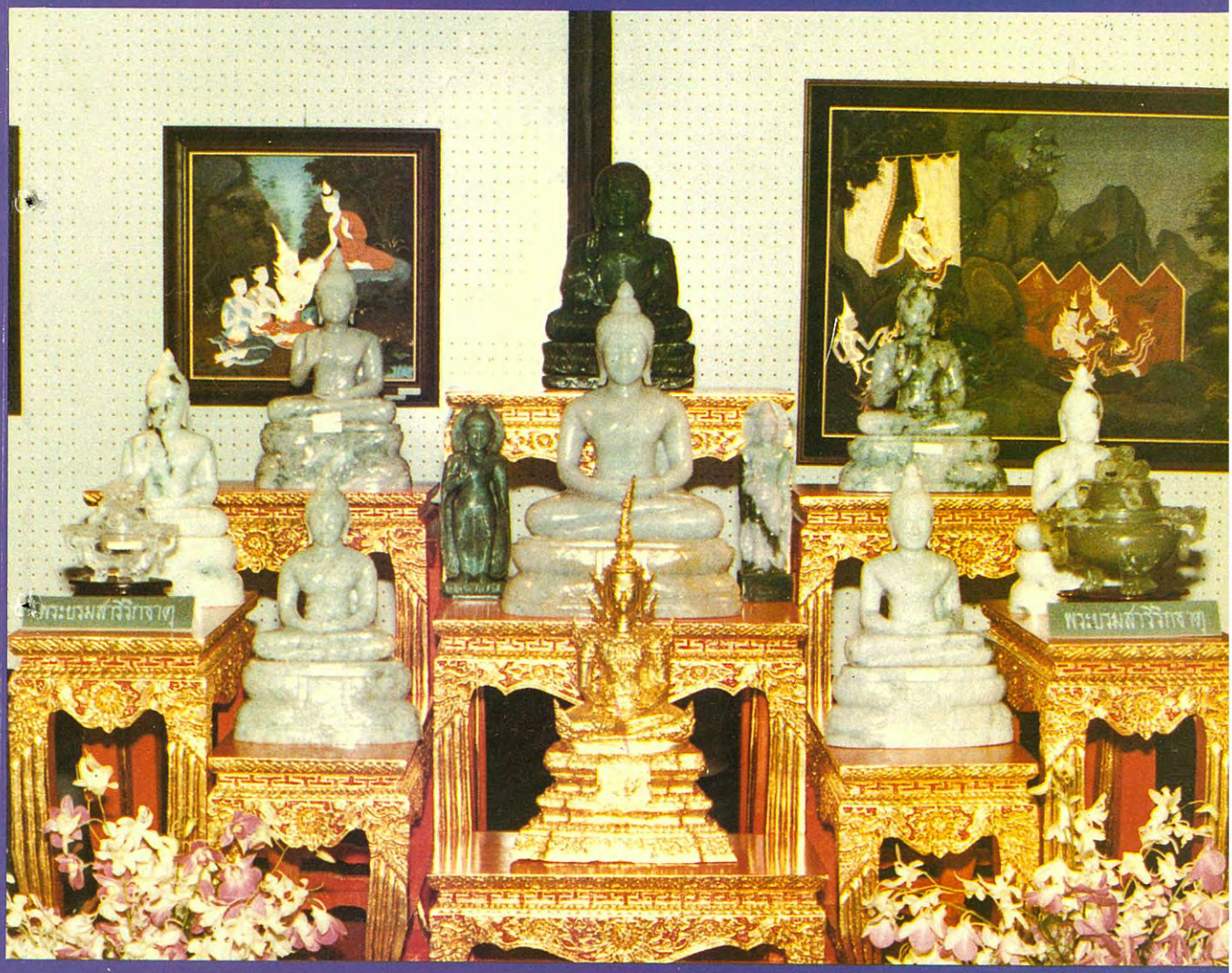
ธรรมกาย

นิตยสารเพื่อการเผยแพร่พระสัทธรรม

ISSN 0857-2909

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ เมษายน – มิถุนายน ๒๕๓๐



- เรียนรู้**วิธีพิจารณากายคตาสติด้วยธรรมกาย**
- อ่านพระธรรมเทศนา อันเป็นอมตธรรมของ**หลวงพ่อวัดปากน้ำ**
- สัมภาษณ์ พระครูสมณธรรมสมาทาน : **ธรรมกายอยู่ใกล้หรือไกล**
- **ธรรมานุภาพ** เรื่องที่เปิดเผยการประจันหน้าระหว่างธรรมะและอธรรม
- ตอบปัญหาธรรมะประจำฉบับ : **ทำไมถึงก่อตั้งสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายขึ้น**

ธรรมกาย

นิตยสารเพื่อการเผยแพร่พระสัทธรรม
ของมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา :
พระเดชพระคุณ พระพรหมคุณาภรณ์
(เกี่ยว อุปเสโณ ป.ธ. ๙)
พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี
(ช่วง วรปุญฺโญ ป.ธ. ๙)
พระเดชพระคุณ พระราชวิสุทธิโมลี
(ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙)
พระเดชพระคุณ พระราชปริยัติกวี
(วิเชียร อโนมคุโณ ป.ธ. ๙)
พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร
(วีระ คณฺฑตโม)
พระเดชพระคุณ พระเมธีรัตโนดม
(อำนวย ปญฺญาวุฑฺโฒ ป.ธ. ๗)
พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล
(มงคลบุตร)
ศาสตราจารย์บัญญัติ สุชีวะ
(อดีตประธานศาลฎีกา)
ศาสตราจารย์ ดร. นิคม จันทรวิทุร

ผู้จัดทำ :
รศ. ดร. พัฒนะ ภวะนันท์

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา :
รศ. ดร. ธีระ เกรอต

กองบรรณาธิการ
รศ. ถาวร สุทธิพงษ์
ผศ. ทรรศนีย์ อัศเวศม์
แพทย์หญิง คุณสวรรยา เดชอุดม
ผศ. ดร. พีระดา สิริจินตกาญจน์
ผศ. ดร. ศิริพร สิทธิประณีต
ผศ. เบญจา ตระกูลบุญ
คุณอรวรรณ เวศอุไร
คุณวีระ เนตยกุล
คุณสมชาย เทียมบุญประเสริฐ
คุณสุทัศน์ นิ่มกุลรัตน์
คุณสุนีรัตน์ ชลสายพันธ์

ฝ่ายภาพ :
คุณสง่า สัจพันโรจน์
คุณวีระ เนตยกุล

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ :
คุณสุธาร สุขยางค์
คุณส่วน พนมวัฒนากุล

ฝ่ายธุรการ ประสานงาน :
คุณพจมาน ศิริบัณฑิตย์กุล
คุณบำรุง บุญเชื้อ
คุณอมรรัตน์ ตรีนุชจรัสกุล
คุณสมชาย บุญเชื้อ

ฝ่ายศิลป์ :
คุณสมโพธิ์ ฌานวังศะ

รูปเล่ม/ตัวเรียงอักษรคอมพิว :
บริษัท วีชั่นอาร์ต คอร์ปอเรชั่น จำกัด
โทร. ๒๕๑-๔๖๖๘

พิมพ์ที่ :
ศรีเมืองการพิมพ์ ๕/๓๙ ถนนรองเมือง
ซอย ๕ กทม. ๑๐๕๐๐
นายประยุทธ คมอำนาจสกุล ผู้พิมพ์โฆษณา
โทร. ๒๑๔๔๖๖๐, ๒๑๔๔๓๗๐

อธิบายปก :
โต๊ะหมู่บูชา ประดิษฐาน พระบรมสารีริกธาตุ
และพระพุทธปฏิมากรธรรมกาย ที่ทาง
มูลนิธิ/สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย
นำออกแสดงในงานธรรมนิทัศน์ ๒๖ ณ
สำนักงานใหญ่ ธนาคารศรีนคร เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๙

นิตยสาร "ธรรมกาย" ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ เมษายน – มิถุนายน ๒๕๓๐

สารบัญ

พระธรรมเทศนาของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ๕

มหาสติปัฏฐาน ๔ : ธรรมกาย
เอกายนมรรค ทางสายเอก ให้ถึงธรรมกาย-
และบรรลุมรรค ผล นิพพาน ..... พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล ๖๐

ธรรมปฏิบัติ
วิธีการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : -
กายคตาสติ ..... พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร ๘๐

ธรรมะสำหรับเยาวชน
ดูดวงในกาย ..... ศศิประภา ศากยบุตร ๙๒

จากพระไตรปิฎก
คนจะล่วงความทุกข์ได้ เพราะความเพียร ..... หลวงป่า ๒๖

อานุภาพธรรมกาย
ธรรมานุภาพ ..... จิตรอารีย์ ๑๖

ประสบการณ์ผู้ปฏิบัติธรรม
อปุญญาภิสังขาร เปรต (เปรดฺ - เปรดฺตะ) ..... โชติปัญญา ๗๔

ตอบปัญหาธรรม
ทำไมจึงก่อตั้งสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล ๙๘

สัมภาษณ์บุคคล
พระครูสมณธรรมสมาทาน ธรรมกายอยู่ใกล้หรือไกล ..... วีระ เนตยกุล ๒๘

ธรรมสภา ..... วิมังสา ๔๕

ปกิณกะ
คิดไม่ถึง ..... ภาวนา ๑๕
ชาวนากับนายทุน (เรื่องที่ ๒) ..... ศาสตราจารย์ บัญญัติ สุชีวะ ๘๖
กลด คือ วิมานของเรา ..... อ้อง ๙๕
กิจกรรม ๔๙

วัตถุประสงค์ : เพื่อสนับสนุนกิจกรรมเผยแพร่พระสัทธรรมตามแนววิชชาธรรมกายของ**สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี **ในโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน** วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และ**มูลนิธิ/โครงการพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

● **อัตราค่าสมาชิก :** ๑ ปี (๔ เล่ม) ๑๒๐ บาท (ไม่คิดค่าส่ง) เล่มละ ๓๐ บาท

อภิณหธรรม

อัผว่าภิกษุและสามเณรทั้งหลาย ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า

๑. เราจะประคองศีลสามัญญตา และทิฏฐิสามัญญตา
๒. เราจะรักษาสามัคคี
๓. เราจะระวัง สตรี และ สุตางค์
๔. เราจะไม่เหินห่าง ทอดทิ้งประชาชน
๕. เราจะไม่สนหาแต่ลาภ

(พระธรรมธีรราชมหามุนี)
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
กรุงเทพฯ ประเทศไทย
๒๕ พฤษภาคม ๒๕๒๙

ถ้อยแถลง

ในช่วงเวลาที่ผ่านมานี้เป็นเวลามหามงคลคล้ายวันเกิดของครูบาอาจารย์หลายท่านของคณะผู้จัดทำนิตยสารธรรมกาย มีพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระภาวนาโกศล-เถร พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระราชวิสุทธิโมลี และพระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล คณะผู้จัดทำขอกราบรำลึกถึงคุณครูด้วยความเคารพอย่างยิ่ง มา ณ ที่นี้

ถึงฉบับนี้นิตยสาร **"ธรรมกาย"** ก็ได้ปรากฏมาครบรอบปี ท่านผู้อ่านที่ติดตามคงทราบได้ดีแล้วว่านิตยสารนี้ได้นำแก่นแท้ของวิชชาธรรมกายตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงเบื้องสูงมาเปิดเผย เพื่อสาธุชนจะได้เข้าใจถูกต้องและสามารถปฏิบัติได้ครบตามพระประสงค์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เท่าที่ผ่านมาท่านผู้อ่านหลายท่านได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นมาว่า เนื้อหาในนิตยสารหนักมาก คณะผู้จัดทำก็ตระหนักในปัญหานี้ พยายามแทรกบทความที่ให้ความบันเทิงในทางธรรมเข้ามาด้วย ในขณะเดียวกันก็ยังต้องคงบทความที่มีเนื้อหาในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของวิชชาธรรมกายไว้ เพื่อเป็นหลักฐานให้ท่านที่สนใจวิชชาธรรมกายได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะในปัจจุบันเอกสารหลักฐานรายละเอียดของวิชชาธรรมกายที่แท้จริงยังมีน้อยมาก ในขณะที่จำนวนผู้ปฏิบัติธรรมที่หันมาสนใจวิชชาธรรมกายนั้นเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก การขาดเอกสารหลักฐานที่ถูกต้องนี้เป็นเหตุให้มีการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนไปจากแก่นแท้ของวิชชา จึงทำให้ยังมีสาธุชนจำนวนมากที่เข้าใจผิดวิชชาธรรมกาย ซึ่งเป็นวิชชาของพระพุทธเจ้าแท้ ๆ มีหลักฐานยืนยันในพระไตรปิฎก ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องคงเนื้อหาส่วนที่หนักเอาไว้ อย่างไรก็ตามทางคณะผู้จัดทำจะพยายามแทรกเนื้อหาธรรมเบา ๆ เพิ่มขึ้น

พระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) เรื่อง **พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ** ที่ทรงความลึกซึ้งในผลของธรรมปฏิบัติเป็นหลักของวิชชาธรรมกาย ก็ถึงตอนจบในเล่มนี้ อรรถรสของหลักธรรมคงจะทำให้หลายท่านอิ่มใจไม่รู้หาย พระธรรมเทศนาที่ทรงความลึกซึ้งในอรรถ และธรรมที่เป็นผลของธรรมปฏิบัติเช่นนี้ จะนำมาเสนอให้ท่านได้อ่านอย่างจุใจต่อ ๆ ไป

บทความที่หนักแต่มีคุณค่าทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติก็คือ **เอกายนมรรค ทางสายเอกให้ถึงธรรมกาย และบรรลุมรรคผล นิพพาน** ความละเอียดลึกซึ้งในเนื้อหาย่อมคุ้มค่าต่อการศึกษาให้เข้าใจทีเดียว

ความกำหนัดยินดีในกามคุณทั้ง ๕ เป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่ เป็นที่หนักใจของผู้ปฏิบัติ

ธรรม จะแก้ไขได้อย่างไร กายคตาสติเป็นทางหนึ่ง ดังพระพุทธดำรัสที่มีมาในเอกนิบาต อังคุตตรนิกาย (๒๐/๕๗, ๕๘) ว่า **"เป็นธรรมอย่างหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกก็ระงับ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชชา แม้ทั้งสิ้น ก็ถึงความเจริญเต็มที่"** แต่ว่าท่านเคยได้ยินได้ฟัง กายคตาสติตามแนววิชชาธรรมกายมาบ้างหรือไม่ ถ้ายัง ท่านจะได้ทราบเหตุผล รายละเอียดวิธีปฏิบัติในบทความ **วิธีเจริญกายานุปัสสนานสติปัฏฐานกายคตาสติ**

ความทุกข์ย่อมมีประจำอยู่ทุกผู้ทุกคน การสงเคราะห์ตนเอง ญาติสนิท มิตรสหายตลอดไปจนถึงเพื่อนร่วมโลกทั้งหลายอย่างถูกต้องย่อมเป็นมงคล บทความ**ธรรมานุภาพ** และ **อปุญญาภิสังขาร** เป็นประสพการณ์ที่ท่านผู้อ่านไม่ควรพลาด บางท่านอาจจะสงสัยว่าเป็นจริงได้แค่ไหน ปัญหานี้ต้องพิสูจน์ด้วยตัวของท่านเอง วิธีปฏิบัติและขั้นตอนมีอยู่รอแต่ว่าเมื่อไรท่านจะสนใจทดลองแล้วท่านก็พบสิ่งที่คิดไม่ถึงอีกมาก และจะเข้าใจความหมายของบทความ**คิดไม่ถึง**เป็นอย่างดี

สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายตั้งขึ้นมาทำไม? ในคอลัมน์**ตอบปัญหาธรรม** หลวงพ่อชยมงฺคโล จะไขข้อข้องใจให้สิ้นสงสัย กิจที่เหลือก็คือเมื่อเราท่านทั้งหลายเข้าใจแล้ว ก็คงจะตั้งใจร่วมมือร่วมแรงกันอย่างเต็มที่ผลักดันให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวโดยเร็วไว

นอกจากนี้ท่านก็จะได้คำตอบว่า **ธรรมกายอยู่ใกล้หรือไกล**พร้อมทั้งบทความที่น่าสนใจอีกมาก

ก่อนจะจบก็ขอบอกข่าวมหากุศล คือ **การอบรมธรรมปฏิบัติแก่เยาวชนภาคฤดูร้อนรุ่นที่** ๒ ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๖ เมษายน ศกนี้ และ**การอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์รุ่นที่** ๑๒ ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ พฤษภาคม ศกนี้ **ณ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี** ท่านที่ศรัทธาประสงค์จะมีส่วนร่วมเป็นเจ้าภาพการอบรม โปรดแจ้งความจำนงค์ดังรายละเอียดในเล่ม

ท้ายที่สุดก็ขอบอกกล่าวว่าท่านสมาชิกที่กำลังจะหมดวาระ โปรดอย่าลืมกรอกแบบฟอร์มต่ออายุสมาชิกที่แทรกมาพร้อมหนังสือนี้นะครับ

สวัสดีครับ
บก.

■ ■ ■

พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

(ตอนอวสาน)

ว่าด้วยรัตนะ

รัตนัตตยังนั้นแปลว่า หมวดสามแห่งรัตนะ คือพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ สามรัตนะนี้ประเสริฐกว่าสวิญญาณกรัตนะและอวิญญาณกรัตนะที่มีในไตรภพ ด้วยเป็นของทำความดีให้แก่โลกทั้งสาม คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก กามโลกมีรัตนะที่ใช้กันอยู่ เช่น เพชร หรือแก้วทั้งเป็นและตาย ที่เป็นดังรัตนะเจ็ดของจักรพรรดิ ที่ตายดังรัตนะที่นำมาจากต่างประเทศโดยมาก รูปโลกก็มีรัตนะสำหรับให้เกิดแสงสว่างในโลกของเขา อรูปโลกก็มีรัตนะ สำหรับให้เกิดแสงสว่างในโลกของเขาดุจกัน ตั้งแต่เทวดาขึ้นไปมีรัตนะทั้งเป็นและตาย เป็นเครื่องให้เทวดา พรหม และอรูปพรหมอาศัยรัตนะเหล่านี้ และเป็นของทำความยินดี และปลื้มใจให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์ เทวดา พรหม และอรูปพรหม ได้เท่ากำลังของรัตนะนั้น ๆ ดังนี้เป็น รัตน ๓ ส่วนโลก ที่เกิดของรัตนะ ๓ ส่วนธรรม ต้องบรรยายแต่เหตุไป **รัตนะทั้ง ๓ นี้เป็นรัตนะที่เป็นไม่ใช่รัตนะที่ตาย แต่ที่เกิดรัตนะ ๓ นั้นทำให้มีขึ้นได้ด้วยความเพียรระวังกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพียรละ กาย วาจา ใจไม่บริสุทธิ์เสีย เพียรทำกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ให้เกิดมีขึ้น เพียรรักษากาย วาจา ใจ ที่บริสุทธิ์แล้วให้คงที่และทวีขึ้น** ความที่มีขึ้นแล้วแห่งความบริสุทธิ์นั้นให้รักษาไว้อย่าให้หายไปเสีย นึกถึงความบริสุทธิ์นั้นแหละร่ำไป จนใจของตนบริสุทธิ์เหมือนกับความบริสุทธิ์แล้ว ก็จะเห็นความบริสุทธิ์ใสปรากฏอยู่ตรงกลางของกายมนุษย์เหนือสะดือขึ้นมาราว ๒ นิ้วตรงนั้นเรียกว่าศูนย์ เป็นดวงประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ ใสบริสุทธิ์ดุจกระจกที่ส่องดูหน้าในเวลาแต่งหน้าและแต่งตัว ประมาณของดวง

...รัตนะทั้ง ๓ นี้เป็นรัตนะที่เป็น ไม่ใช่รัตนะที่ตาย แต่ที่เกิดรัตนะ ๓ นั้นทำให้มีขึ้นได้ด้วยความเพียรระวังกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพียรละ กาย วาจา ใจ ไม่บริสุทธิ์เสีย เพียรทำกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ให้เกิดมีขึ้น เพียรรักษากาย วาจา ใจ ที่บริสุทธิ์แล้วให้คงที่และทวีขึ้น

ไม่คงที่ บางทีโตกว่าเล็กกว่าก็ได้ อย่างโตไม่เกินดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ อย่างเล็กไม่เกินดวงตาดำข้างใน นี้เป็นเครื่องกำหนดของดวง ดวงนั้นแหละคือปฐมมรรค จำเดิมแต่เห็นดวงปฐมมรรคแล้วให้เอาใจของตนจรดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงนั้นเสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ จนกระทั่งใจของตนนั้นไม่ไปจรดในที่อื่นหยุดอยู่ที่กลางดวงของปฐมมรรคเสมอ เมื่อใจหยุดได้แน่นอนแล้ว ก็ขยับใจนั้นเข้าไปในศูนย์กลางของดวงก็จะเห็นว่างประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์หรือเมล็ดไทรที่ศูนย์กลางของดวงนั้น ในเมื่อส่งรู้เข้าในกลางว่างเต็ม ทั้งคิด ทั้งจำ ทั้งเห็นแล้ว ก็จะเห็นกายทิพย์ของตัวเองในกลางของว่างนั้น เห็นดังนี้ชื่อว่าเห็นกายในกาย คือกายทิพย์ในกายมนุษย์ แล้วเข้าดูดวงปฐมมรรคในกายทิพย์ที่ตรงศูนย์ของกายทิพย์อีก ก็จะเห็นเป็นดวงใสในกายทิพย์เท่าฟองไข่แดงของไก่ใสเหมือนกระจกส่องเงาหน้าอีก แล้วเอาเห็น จำ คิด รู้ จรดลงที่ศูนย์กลางของดวง ทำแบบเดียวกับทำมาแล้ว ก็จะเห็นกายรูปพรหมในกลางของดวงนั้น กายนั้นเหมือนกายของตัวเองจึงใช้ได้ ถ้าไม่เหมือนกายของตนเองทำใหม่จนเห็นเหมือนกายของตนเองจริง ๆ แล้ว ชื่อว่า เห็นกายในกาย คือกายรูปพรหมในกายทิพย์ แล้วเข้าไปดูดวงปฐมมรรคในกายรูปพรหมต่อไป ก็จะเห็นเป็นดวงใสในกลางกายรูปพรหมดุจที่เห็นมาแล้ว เอาเห็น จำ คิด รู้ จรดลงที่ศูนย์กลางดวงก็จะเห็นกายอรูปพรหมในกลางดวงนั้น รูปเหมือนตัวเองจึงใช้ได้ ถ้าไม่เหมือนทำใหม่จนเหมือน แต่พอเหมือนแล้วใช้ได้ เรียกว่าเห็นกายในกาย คือเห็นกายอรูปพรหม แล้วเข้าไปดูดวงปฐมมรรคในกายอรูปพรหมต่อไป ก็จะเห็นเป็นดวงใสในกลางกายอรูปพรหมดุจเห็นมาแล้ว เอาเห็น จำ คิด รู้ จรดลงที่ศูนย์กลางดวง ก็จะเห็นกายธรรมในกลางดวงนั้นรูปร่างเหมือนตัวเอง แต่ใส

เหมือนดังแก้ว เกตุดอกบัวตูม แล้วเอาเห็น จำ คิด รู้ เข้าหยุดที่ศูนย์กลางของกายธรรม ที่ตรงนั้นเป็นดวงใสเท่าฟองไข่แดงของไก่โตได้เล็กได้ ใสดุจเพชร ชื่อว่าธรรมสำหรับทำให้เป็นธรรมกาย ธรรมสิ่งนี้แหละสำหรับรักษา เห็น จำ คิด รู้ ให้บริสุทธิ์และให้หยุดด้วย ต้องให้หยุดให้มากที่สุดเท่าที่บังคับให้หยุดได้ หยุดให้มากที่สุดก็เจริญที่สุด **หยุดต้องมีกลเม็ดหยุดดับหยาบไปหาละเอียดร่ำไป ไม่ใช่หยุดแล้วไม่ทำอะไร** ทำหยุดในหยุดนั้นและหนักขึ้นทุกที ไม่มีเวลาหย่อนจึงจะเจริญถึงที่สุดเร็ว

ธรรมกายเป็นกายที่ ๕ นั้น เป็นกายสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา ผู้ใดทำกายนี้ให้เป็นขึ้นได้ ผู้นั้นก็ชื่อว่าเป็นพระพุทธเจ้า ชื่อว่าอนุพุทธเจ้า เป็นพระพุทธเจ้าตามเสด็จพระพุทธเจ้า คำว่าพระพุทธเจ้ามีหลายจำพวก เป็นสัพพัญญูพุทธเจ้าบ้าง ปัจเจกพุทธเจ้าบ้าง สาวกพุทธเจ้าบ้าง สุตพุทธเจ้าบ้าง พหุสุตพุทธเจ้าบ้าง อนุพุทธเจ้าบ้าง ดังนี้ตรงกับกระแสพุทธฎีกาว่า เราตถาคตกล่าวว่า ท่านผู้สดับมากนั้นเป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง ชื่อว่าพระหุสุตพุทธเจ้าฯ เมื่อเป็นธรรมกาย คือเป็นพระพุทธเจ้าต้องเรียนวิชชาของพระพุทธเจ้าต่อไป ถ้าจะเรียนต่อไปต้องรู้จักธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้น ๆ คือธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ และธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมดังแสดงมาแล้วข้างต้น ธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้น ๆ มีรูปพรรณสัณฐานสีสันวรรณะละม้ายคล้ายคลึงกัน ต่างกันแต่ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายโตมากกว่า แต่ส่วนเนื้อที่ละเอียดและความใสนั้นก็ละม้ายกันทั้ง ๔ กาย แต่กายธรรมละเอียดและใสกว่าทั้ง ๔ ส่วนที่ตั้งของธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้น ๆ คือตรงกลางตัวตัดขาดแต่สะดือบังเวียนเข้าไปที่ศูนย์กลางพอดี ไม่เหลื่อมซ้าย ขวา หน้า หลัง สำหรับสัตว์ที่จะไปเกิดมาเกิด ต้องอาศัยศูนย์กลางนั้นด้วยกันทั้งหมด จึงได้ชื่อว่า**ที่สิบ** เทวดา พรหม อรูปพรหม ตลอดพระนิพพาน ใช้เป็นแบบเดียวกันทั้งสิ้น ตรงที่สิบนั้นว่างประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์ หรือเมล็ดไทร เป็นอากาศว่าง เรียกว่า**กำเนิดเดิม**ก็ถูก ที่กำเนิดเดิมนั้นมีธรรมดวงหนึ่งเท่าฟองไข่แดงของไก่ สัณฐานกลมเนื้อละเอียดสีขาวใส หุ้มกำเนิดเดิมนั้นโดยรอบ กำเนิดเดิมนั้นอยู่ที่ศูนย์กลางข้างในพอดี ธรรมดวงนั้นแหละชื่อว่ามนุษยธรรม ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ อยู่ศูนย์กลางของกายมนุษย์ มีเหมือนกันทุกกายทั้งสุดหยาบ สุดละเอียด มีชื่อตามกายนั้น ๆ เช่น ธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ **ถ้าธรรมนี้ดับไป กายก็ต้องแตกจากกัน ตั้งอยู่ไม่ได้เพราะหมดธรรมที่รักษา** เหมือนเครื่องยนต์ที่ปลดเอาหม้อไฟออกเสีย เครื่องก็ต้องดับทันทีฉันนั้น

ถ้าธรรมกายจะทำวิชชาต่อไปต้องเอาเห็น จำ คิด รู้ ของธรรมกายจรดลงที่ศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น แต่พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้นก็ขยายส่วนออกไปประมาณวัดผ่าเส้นศูนย์กลาง ๘ ศอก กลมโดยรอบ ๖ วา หนาคืบหนึ่ง ใสเหมือนกระจกเงาส่องหน้าธรรมกายก็ขึ้นนั่งอยู่บนฌานนั้นเหมือนนั่งอยู่บนแผ่นกระจกเป็นบัลลังก์ จะไปไหนก็คล่องแคล่วเหมือนใจนึก นี้เป็นฌานที่ ๑ ถ้าจะทำต่อไป ธรรมกายต้องส่องเห็น จำ คิด รู้ ไปจรดเข้าที่ศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์นั้น แต่พอถูกส่วนเข้าธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์นั้น ก็ขยายส่วนออก

ไปเท่าฌานที่ ๑ วัดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๘ ศอก ปริมณฑลโดยรอบ ๖ วา หนาคืบหนึ่ง ใสเหมือนกระจกเป็นบัลลังก์ ธรรมกายก็ขึ้นนั่งอยู่บนฌานนั้นเหมือนนั่งอยู่บนแผ่นกระจก จะไปไหนคล่องแคล่วเหมือนใจนึก นี่เป็นฌานที่ ๒ ถ้าจะทำต่อไปธรรมกายต้องส่องเห็น จำ คิด รู้ ไปจรดเข้าที่ศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมนั้น แต่พอถูกส่วนเข้า ธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมก็ขยายส่วนออกไปเท่าฌานที่ ๑ หรือที่ ๒ แล้วธรรมกายขึ้นนั่งอยู่บนฌานนั้น จะไปไหนคล่องแคล่วเหมือนใจนึก นี้เป็นฌานที่ ๓ ถ้าจะทำต่อไปธรรมกายต้องส่องเห็น จำ คิด รู้ ไปจรดเข้าที่ศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมนั้น แต่พอถูกส่วนเข้า ธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม ก็ขยายส่วนออกไปเท่าฌานที่ ๑ หรือที่ ๒ ที่ ๓ ธรรมกายก็ขึ้นนั่งอยู่บนฌานนั้น จะไปทางไหนได้ตามใจนึก จบรูปฌาน ทำอรูปฌานต่อไป ธรรมกายที่นั่งอยู่บนจตุตถฌานนั้นต้องส่องเห็น จำ คิด รู้ ไปจรดลงที่ตรงศูนย์ว่างกลางปฐมฌาน แต่พอถูกส่วนเข้าศูนย์ว่างกลางปฐมฌานนั้นก็จะขยายส่วนออกไป วัดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๘ ศอก โดยรอบ ๖ วา หนาหนึ่งคืบ ใส กายธรรมก็ขึ้นไปนั่งอยู่บนศูนย์กลางของอรูปฌานแบบเดียวกันกับรูปฌาน นี่เรียกว่า อากาสานัญจายตนะ ทำต่อไป ธรรมกายต้องส่องเห็น จำ คิด รู้ ไปจรดเข้าที่รู้ในว่างของศูนย์กลางทุติยฌาน แต่พอถูกส่วนเข้ารู้ในศูนย์ว่างของทุติยฌานนั้นก็ขยายส่วนออกไปเท่ากับอากาสานัญจายตนฌานนั้น ธรรมกายก็ขึ้นไปนั่งอยู่บนกลางของวิญญาณัญจายตนฌานนั้น ทำต่อไป ธรรมกายที่นั่งอยู่บนฌานนั้น ต้องเอาเห็น จำ คิด รู้ เข้าไปจรดที่รู้อันละเอียดในที่ว่างศูนย์กลางของตติยฌาน แต่พอถูกส่วนเข้า รู้อันละเอียดในตติยฌานนั้นก็ขยายส่วนออกไปเท่ากันกับวิญญาณัญจายตนฌานนั้น ธรรมกายก็ขึ้นไปนั่งอยู่บนอากิญจัญญายตนฌานนั้น ทำต่อไป ธรรมกายต้องเอาเห็น จำ คิด รู้ ไปจรดเข้าที่เหตุว่างกลางของจตุตถฌาน จรดเข้าที่ตรงรู้ก็ใช่ไม่รู้ก็ใช่ แต่พอถูกส่วนเข้ารู้ละเอียดและปราณีตนั้นก็ขยายส่วนออกไปเท่ากันกับอากิญจัญญายตนฌานนั้น ธรรมกายขึ้นนั่งบนเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้น (เข้าดังนี้เป็นอนุโลม) เมื่อเข้าอนุโลมเป็นอย่างไร เมื่อจะปฏิโลมถอยกลับก็ต้องให้ตรงกับอนุโลม อย่าให้คลาดเคลื่อนต้องให้ตรงเป็นแบบเดียวกันให้จงได้ จึงจะเป็นอันถูกต้องตามแบบ

ธรรมกายนั้นแหละ ชื่อว่า โคตรภูบุคคล ถ้าจะให้เป็นอริยบุคคลต่อไป ธรรมกายต้องเข้าสมาบัติ ๘ ในระหว่างเข้าสมาบัตินั้น ตาธรรมกายต้องดูตาย ดูเจ็บ ดูแก่ ดูเกิด ของมนุษย์ให้เห็นตามความเป็นจริงของทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถ้ายังไม่เห็นตามความเป็นจริงต้องดูไปอีก แต่พอเห็นถูกส่วนเข้าเท่านั้น ธรรมกายตกศูนย์วัดผ่าเส้นศูนย์กลางของศูนย์นั้น ๕ วา แล้วศูนย์นั้นกลับเป็นธรรมกายหน้าตัก ๕ วา เป็นพระโสดา ทำต่อไป ธรรมกายของพระโสดานั้นเข้าสมาบัติ ๘ ในระหว่างเข้าสมาบัตินั้นต้องเอาตาธรรมกายของพระโสดาดูตาย ดูเจ็บ ดูแก่ ดูเกิด ของเทวกาย เหตุให้เกิดและความดับเหตุให้ดับ ให้เห็นตามความเป็นจริง ของทุกข์ สมุหทัย นิโรธ มรรค ถ้ายังไม่เห็นตามความเป็นจริงต้องดูต่อไปอีก แต่พอเห็นถูกส่วนเข้าเท่านั้น ธรรมกายของพระโสดาตกศูนย์ จัดเส้นผ่าศูนย์กลางของศูนย์นั้น ๑๐ วา แล้วศูนย์นั้นกลับเป็นธรรมกายหน้าตัก ๑๐ วา เป็นพระสกทาคา ทำต่อไป ธรรมกายของพระสกทาคานั้น เข้าสมาบัติ ๘ ในระหว่างเข้าสมาบัตินั้น ต้องเอาตาธรรมกายของพระสกทาคาดูตาย ดูเจ็บ ดูแก่ ดูเกิด ของพรหมกาย เหตุให้เกิดและความดับ และเหตุให้ดับ ให้เห็นตามความเป็นจริง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถ้ายังไม่เห็นตามความเป็นจริง ต้องดูต่อไปอีก แต่พอเห็นถูกส่วนเข้าเท่านั้น ธรรมกายของพระสกทาคาก็ตกศูนย์วัดเส้นผ่าศูนย์กลางของศูนย์นั้น ๑๕ วา แล้วศูนย์นั้นกลับเป็นธรรมกายหน้าตัก ๑๕ วา เป็นพระอนาคา ทำต่อไป ธรรมกายของพระอนาคานั้น เข้าสมาบัติ ๘ ในระหว่างเข้าสมาบัตินั้น ต้องเอาตาจากธรรมกายของพระอนาคา ดูตาย ดูเจ็บ ดูแก่ ดูเกิด ของอรูปพรหมกาย ทั้งเหตุให้เกิด และความดับทั้งเหตุให้ดับ ให้เห็นตามความเป็นจริง ของทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถ้ายังไม่เห็นตามความเป็นจริงต้องดูไปอีก แต่พอเห็นถูกส่วนเข้าธรรมกายของพระอนาคาก็ศูนย์ วัดเส้นผ่าศูนย์กลางของศูนย์นั้น ๒๐ วา แล้วศูนย์นั้นหายวับกลับเป็นธรรมกายหน้าตัก ๒๐ วา เป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์นี้แล ถ้าค้นคว้าหาให้เป็นขึ้นได้ด้วยตนเอง ไม่มีผู้ใดแนะนำสั่งสอนอย่างพระสิทธัตถะราชกุมารนั้น นั่นเป็นพระพุทธเจ้าในศาสนาของท่าน เป็นพระอรหันต์มากน้อยเท่าไรเป็นสาวกทั้งสิ้น ตั้งแต่ธรรมกายซึ่งเป็นกายที่ ๕ ตลอดจนถึงพระอรหันต์เป็นที่สุด นี่แหละเป็นตัวพระรัตนตรัย กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ไม่ใช่รัตนตรัย จำเพาะแต่ธรรมกายอย่างเดียวเป็นตัวพระรัตนตรัย ในองค์ธรรมกายนั้นที่ตรงศูนย์กลางกายของธรรมกายนั้นมีธรรมดวงหนึ่ง คือธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ธรรมดวงนี้เป็นที่ตั้งที่หยุดของเห็น จำ คิด รู้ ของธรรมกาย **เห็น จำ คิด รู้ ของธรรมกายไม่เผลอ หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเสมอไม่เผลอเลยนั้นเป็นอรหันต์** ตรงศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้น มีเป็นศูนย์ว่างเท่าเมล็ดโพธิ์หรือเมล็ดไทร ตรงนั้นเป็นที่ตั้งที่อยู่ของเห็น จำ คิด รู้ หยุดที่อื่นไม่ถูก ผิดศูนย์และไม่ถูกความจริง ซึ่งเป็นทางไปของพระอริยะทั้งหลาย ธรรมกายนั้นมีเห็น จำ คิด รู้ เหมือนกัน ทุกกาย เห็น จำ คิด รู้ ก็ต้องมีดวงเป็นที่ตั้ง เห็น จำ คิด รู้ ดวงเป็นที่ตั้งของเห็นอยู่นอก ดวงเป็นที่ตั้งของจำอยู่ใน ดวงเป็นที่ตั้งของจำอยู่นอก ดวงเป็นที่ตั้งของคิดอยู่ใน

ดวงเป็นที่ตั้งของคิดอยู่นอก ดวงเป็นที่ตั้งของรู้อยู่ใน

ตัวพระรัตนตรัย
และการเข้าถึงพระรัตนตรัย

ที่ได้พรรณนามาข้างต้นนั้น ว่าด้วยเรื่องคุณพระรัตนตรัยตามบาลีที่ขึ้นต้นด้วย อิติปิโส ภควา และจบลงด้วยคำว่าโลกัสสาติ ต่อไปนี้จักแสดงสรุปให้สั้นถึงตัวพระรัตนตรัยโดยตรงว่ามีอะไรแน่ที่เรียกว่าพระรัตนตรัย และการเข้าถึงพระรัตนตรัยนั้นจะเข้าถึงได้อย่างไร

รัตนะ แปลว่า แก้ว ในที่นี้หมายเอาแก้วอย่างประเสริฐ เช่นแก้วมณีโชติ ซึ่งนับถือกันว่าเป็นแก้วมีคุณวิเศษสูงสุด ใครมีไว้ย่อมชื่นชมโสมนัสอิ่มอกอิ่มใจยิ่งกว่าทรัพย์สินอย่างอื่นทั้งหมดในโลก แก้วคือพระรัตนตรัยนี้เหมือนกัน ผู้ใดเข้าถึงก็ย่อมอิ่มใจ ชื่นใจเช่นเดียวกัน

ร่างกายพระสิทธัตถะ ไม่ใช่พุทธรัตนะ พระสิทธัตถะทรงกระทำความเพียรอยู่ถึง ๖ พรรษา จึงพบรัตนะอันลี้ลับซับซ้อนอยู่ในพระองค์ คือ กายธรรม มีสันฐานเหมือนพระปฏิมากรเกตุดอกบัวตูม มีสีใสเหมือนกระจก ปรากฏอยู่ในศูนย์กลางกาย ที่ว่านี้มีหลักฐานในอัคคัญญสูตร ที่พระองค์ตรัสแก่วาเสฏฐสามเณรว่า **คถาคตสฺสเหตํ วาเสฏฐาธิวจนํ ธมฺมกาโย อหํ อิติปิฯ** ในสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปฏิกวรรค ยืนยันความว่า ดูกรวาเสฏฐสามเณร คำว่าธรรมกาย ๆ นี้เป็นชื่อตถาคตโดยแท้

เรื่องพระวักกลิ ดังที่ยกขึ้นมากล่าวข้างต้นนั้น เมื่อระลึกถึงความในอัคคัญญสูตรนี้ ประกอบแล้ว

ย่อมส่องความให้เห็นว่า **ที่พระองค์ตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรานั้น หมายความว่า ผู้ใดเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ผู้นั้นได้ชื่อว่าเห็นเรา คือ ตถาคตนั่นเอง มิใช่อื่นไกล หรือพูดให้เข้าใจง่ายกว่านี้ก็ว่า ผู้ใดเห็นดวงธรรมที่ว่านี้ ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้าหรืออีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ใดเห็นธรรมกาย ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า**

ทำไมจึงหมายความเช่นนั้น ก็เพราะว่า ขณะนั้นพระวักกลิก็อยู่ใกล้ ๆ กับพระองค์ หากจะแลดูด้วยลูกตาธรรมดาทำไมจะไม่เห็นพระองค์ เพราะไม่ปรากฏว่าพระวักกลินั้นตาพิการ เมื่อเช่นนี้ไฉนพระองค์จะตรัสเช่นนั้นเล่า ที่ตรัสเช่นนั้นจึงตีความหมายได้ว่า ที่แลเห็นด้วยตาธรรมดานั้น เป็นแต่เปลือกของพระองค์ คือกายพระสิทธัตถะที่ออกบวช ซึ่งมิได้อยู่ในความหมายแห่งคำว่าเรา และยังตรัสว่า

เป็นกายที่เปื่อยเน่าด้วยนั่นคือกายพระสิทธัตถะที่ออกบวช ซึ่งเป็นกายภายนอกนั่นเอง คำว่าเราในที่นี้จึงสันนิษฐานได้ว่า หมายถึงกายภายใน ซึ่งไม่ใช่กายเปื่อยเน่า กายภายในคืออะไรเล่า ก็คือธรรมกายนั่นเอง จะเห็นได้อย่างไรข้อนี้ตอบไม่ยาก เมื่อได้บำเพ็ญกิจถูกส่วนแล้วท่านจะเห็นด้วยตาของท่านเอง คือเห็นด้วยตาธรรมกาย ไม่ใช่ตาธรรมดา พระดำรัสของพระองค์ดังยกขึ้นกล่าวมานั้น เป็นปัญหาธรรมมีนัยลึกซึ้งอยู่ อันผู้ที่มิได้ปฏิบัติธรรมแล้วเข้าใจได้ยาก แต่ถ้าผู้ปฏิบัติได้แล้ว จะตอบปัญหานี้ได้ด้วยตนเองอย่างง่ายดายไม่ต้องไปถามใคร

ธรรมกาย มีสีใสเหมือนแก้วจริง ๆ จึงได้ชื่อว่า**พุทธรัตนะ**

ธรรมทั้งหลายที่กลั่นออกจากหัวใจ ธรรมกายจึงได้ชื่อว่า **ธรรมรัตนะ ๆ** คือหัวใจธรรมกายนั่นเอง

ดวงจิตของธรรมกายนั้นได้ชื่อว่า **สังฆรัตนะ** นี่แหละที่ว่า พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะทั้ง ๓ ประการนี้เกี่ยวเนื่องเป็นอันเดียวนั้น เกี่ยวกันอย่างนี้จะพรากจากกันไม่ได้ ผู้ใดเข้าถึงพุทธรัตนะ ก็ได้ชื่อว่าเข้าถึงธรรมรัตนะ สังฆรัตนะด้วย

การเข้าถึงรัตนะ ๓ ดังกล่าวมานี้ จะเข้าถึงได้อย่างไร เพียงแต่เลื่อมใสนับถือ ยังไม่เรียกว่าเข้าถึง แม้จะท่องบ่นน้อมใจระลึกถึงก็ยังไม่เรียกว่าเข้าถึง แม้จะปฏิญาณตนว่ายอมเป็นข้าก็ยังไม่เรียกว่าเข้าถึง อย่างมากจะเรียกได้ก็เพียง ขอถึง

การที่จะเข้าถึงนั้น **จำเป็นจะต้องบำเพ็ญเพียรปฏิบัติเจริญรอยตามปฏิปทาของพระบรมศาสดาจนบรรลุกายธรรมคือรู้จริงเห็นแจ้งด้วยตัวของตัวเอง จึงจะได้ชื่อว่าเข้าถึงพระรัตนตรัยโดยแท้** และการปฏิบัติเช่นนี้ไม่เป็นการพ้นวิสัยของมนุษย์ เพราะในปัจจุบันนี้ มีผู้ที่ได้บำเพ็ญบรรลุธรรมกายก็มีอยู่มากหลาย ผู้ที่ได้ธรรมกายแล้วเขามีความอิ่มเอิบและสุขกายสุขใจเพียงไหน ถามเขาดูได้ เพื่อได้ทราบว่าการเข้าถึงพระรัตนตรัยมีผลอย่างไร ผิดกว่าที่ยังมิได้เข้าถึงอย่างไร ทั้งจะได้รู้ด้วยว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักคำสอนของพระบรมศาสดามีความจริงแค่ไหน ศีลเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญานั้นอย่างไร ก็จะรู้ความจริงได้ในเมื่อตนบำเพ็ญสำเร็จ หรือถ้าอยากรู้เพียงเงา ๆ ก็ลองถามเขาดูได้

...ในการบำเพ็ญภาวนา ความเพียรเป็นข้อสำคัญยิ่ง ต้องทำเสมอทำเนือง ๆ ในทุกอิริยาบถไม่ว่านั่ง นอน เดิน ยืน และทำเรื่อยไป อย่าหยุดอย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้ มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่งไม่ต้องสงสัย ผลเกิดอย่างไร ท่านรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง...

เพียรเถิดจะเกิดผล

ในการบำเพ็ญภาวนา ความเพียรเป็นข้อสำคัญยิ่ง ต้องทำเสมอทำเนือง ๆ ในทุกอิริยาบถไม่ว่านั่งนอน เดิน ยืน และทำเรื่อยไป อย่าหยุด

อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้ มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่ง ไม่ต้องสงสัย ผลเกิดอย่างไร ท่านรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง

ตนเป็นที่พึ่งของตน

นี่ความหมายว่ากระไร อะไรเป็นตน ตนคืออะไร นามรูปัง อนัตตา ก็แปลกันว่านามและรูป ไม่ใช่ตน ถ้ากระนั้นอะไรเล่าจะเป็นตน ซึ่งจะได้ทำให้เป็นที่พึ่งแก่ตน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่า ขันธ์ ๕ เมื่อย่อเข้าเรียกอย่างสั้นก็เรียกว่า นามรูป โดยเอากองรูปคงไว้ ส่วนกองเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมกัน ๔ กองนี้เรียกว่า นาม ฉะนั้น ที่ว่านามรูปก็คือขันธ์ ๕ นั่นเอง เมื่อขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตน จึงต้องถามว่าอะไรเล่าเป็นตน **ถ้าค้นหาตนไม่พบก็ไม่รู้ที่ว่าจะทำอะไรให้เป็นที่พึ่งแก่อะไร** พระพุทธวจนะที่มีอยู่ว่า อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ซึ่งแปลว่า ตนเป็นที่พึ่งแก่ตน จะมิได้มีทางออกหรือ ย่อมเป็นไปไม่ได้

ได้เคยกล่าวมาข้างต้นบ้างแล้วว่า พระองค์ทรงสอน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ด้วยพระปรีชาญาณอันสุขุมคัมภีรภาพเพื่อให้คิดค้น **พระองค์เน้นสอนทางอนัตตา ก็เพื่อให้เห็นอัตตาเอาเอง** สมในคำสันทิฏฐิโก ซึ่งแปลว่า ธรรมของพระองค์นั้นผู้ที่ปฏิบัติย่อมเห็นเอง อักขาตาโร พระองค์เป็นแต่ผู้ทรงบอกแนวทางให้เท่านั้น

ฉะนั้น เมื่อมีเรื่อง อนัตตากับอัตตา ยันกันอยู่ จึงต้องคิดค้นต่อไป ธรรมของพระองค์จะขัดกันเองไม่ได้ เพื่อที่จะไม่ให้ขัดแย้งกัน จึงต้องแบ่งอัตตาออกเป็น ๒ อย่าง คือ **อัตตาสมมติ**กับ**อัตตาแท้** อัตตาสมมติ ได้แก่กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เพราะกายเหล่านี้ ยังมีเกิด มีตาย เป็นกายส่วนโลกีย์ ยังมีกายอีกกายหนึ่งซึ่งเป็นกายโลกุตตระ คือ ธรรมกาย ธรรมกายนี้แหละเป็นอัตตาแท้หรือตนแท้

ที่ว่าตนเป็นที่พึ่งแก่ตนนั้น ก็คือเพ่งยึดอาศัยกัน ดำเนินเข้าไปเป็นชั้น ๆ คือ เพ่งกายมนุษย์ส่งให้ถึงกายทิพย์ เพ่งกายทิพย์ส่งให้ถึงกายรูปพรหม เพ่งกายรูปพรหมส่งให้ถึงกายอรูปพรหม เพ่งกายอรูปพรหมส่งให้ถึงธรรมกาย กายคือตนอาศัยพึ่งกันเป็นชั้น ๆ เข้าไปเช่นนี้จึงได้ชื่อว่าตนเป็นที่พึ่งแก่ตนในด้านภาวนาตามนัยที่กล่าวไว้แล้ว

โดยละเอียดข้างต้นนั้นยังมีคำว่า **"กาเย กายานุปสฺสี"** ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักฐานสนับสนุนอีก กายานุปัสสี แปลว่า เห็นตามหรือตามเห็นซึ่งกาย กาเย แปลว่าในกาย รูปศัพท์มีวิภัติตรึงอยู่ชัดเช่นนั้นแปลตรงตามศัพท์ และย่นคำให้สั้นก็ว่าตามเห็นกายในกาย คือตามเห็นเรื่อยเข้าไปเป็นชั้น ๆ เห็นกายมนุษย์ แล้วตามเข้าไปเห็นกายทิพย์ ตามเข้าไปเห็นกายรูปพรหม ตามเข้าไปเห็นกายอรูปพรหม ตามเข้าไปเห็นกายธรรม ดังนี้เป็นหลักฐานรับสมกันอยู่ กายมนุษย์ รูปร่างหน้าตาอย่างไร กายมนุษย์ รูปร่างหน้าตาก็เป็นมนุษย์ใช่อื่นไกล คือกายเรานี้เอง กายทิพย์ก็เป็นรูปเป็นร่างเช่นกันแต่สวยกว่า กายรูปพรหมสวยกว่างามกว่านั้นอีก กายอรูปพรหมสวยงามยิ่งกว่ากายรูปพรหมขึ้นไปอีก ธรรมกายนั้นมีสีใสเหมือนแก้ว สัณฐานดังรูปพระพุทธปฏิมากรนั่งสมาธิเกตุเป็นดอกบัวตูมดังได้กล่าวมาแล้ว

การรักษาไตรทวาร

ไตรทวาร แปลว่า ประตูทั้ง ๓ คือ **กาย วาจา ใจ ที่เรียกทวารก็เพราะความชั่วและความดีจะลอดเข้าไปถึงจิตนั้นเข้าทางนี้** ความชั่วเรียกว่าทุจริต ความดีเรียกว่า สุจริต วิธีที่จะเข้าไปมีอาการไหวก่อน ซึ่งเขาเรียกว่า **วิญญัติ** ไหวทางกายเรียกว่า กายวิญญัติ ทางวาจาเรียกว่า วจีวิญญัติ ทางใจเรียกว่า มโนวิญญัติ อะไรทำให้เกิดอาการไหวหรือบังคับให้ไหว ไม่ใช่อื่นไกล สังขารนั่นเอง บังคับให้ไหว บังคับทางกายได้แก่กายสังขาร ทางวาจาได้แก่วจีสังขาร ทางใจ ได้แก่จิตตสังขาร **สังขารคือความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง และมีทางเกิดเป็น ๒ ฝ่าย ฝ่ายทุจริตเกิดจากอวิชชาและอาสวะ ฝ่ายสุจริตเกิดจากวิชชาและอนาสวะ** ฝ่ายเหตุทุจริตเป็นดวงดำมืดมน ฝ่ายเหตุสุจริตเป็นดวงขาวใสซ้อนอยู่ในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์เป็นคู่ปราบกันอยู่ ฝ่ายชั่ว (ดำ) เป็นภาคมาร ฝ่ายดี (ขาว) เป็นภาคพระ ต่างมีเจ้าของด้วยกัน ฝ่ายชั่วอำนวยการให้มืด ฝ่ายดีอำนวยการให้สว่าง คล้ายโรงงานทำหมอกควันพวกหนึ่ง โรงงานทำไฟฟ้าพวกหนึ่ง เมื่อเราไม่คอยระวังฝ่ายชั่วสอดเข้าไปได้ ย่อมเป็นเหตุให้เราตกไปทางชั่ว คือจะทำอะไรก็ทำในทางชั่ว จะพูดอะไรออกมาก็เป็นทางชั่ว จะคิดทำอะไรก็เป็นไปทางชั่วหมด (อกุศลกรรมบถ ๑๐)

ถ้าเราคอยระวังรักษาไว้ให้ดี บำเพ็ญสมาธิให้ดวงขาวใสปรากฏอยู่ในศูนย์กลางกายเสมอ เราจะทำอะไรก็เป็นไปในทางดี พูดอะไรก็พูดไปทางดี คิดอะไรก็คิดไปทางดี (กุศลกรรมบถ ๑๐) เพราะฉะนั้น จึงควรบำเพ็ญตนให้เป็นฝ่ายขาวเสมอ เวลาจะตายถ้าปล่อยให้ไปตกอยู่ฝ่ายดำ เรียกว่า หลงตายจะไปสู่ทุคติ ถ้าอยู่ในฝ่ายขาวเรียกว่า ไม่หลงตายจะไปสู่สุคติแน่แท้ จึงเป็นการจำเป็นยิ่งที่จะระวังให้อยู่ฝ่ายขาว

วะรัญญัง สะระณัง นัตถิ สิ่งอื่นจะเป็นที่พึ่งของเราได้ไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้เท่านั้น เป็นที่พึ่งอันประเสริฐสูงสุดของเรา

ด้วยสัจจวาจาภาษิตนี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่สาธุชนทั้งหลายทั่วกัน

■ ■ ■

คิดไม่ถึง?

โดย **ภาวนา**

ข้าพเจ้ามีความสนใจในเรื่องธรรมมาแต่เด็ก ถ้ามีโอกาสจะไปฟังเทศน์ที่วัดหัวลำโพง วัดแก้วแจ่มฟ้า วัดมหาพฤฒารามและวัดไตรมิตรวิทยาราม แม้ไกลถึงวัดประยูรวงศาวาสเป็นต้น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะสนใจเรื่องนรกสวรรค์ และนิพพาน ว่าจะไปได้อย่างไร โดยวิธีใด แม้วัดญวน-นางเลิ้งก็เคยไปดูวิธีการของท่าน วันหนึ่ง เมื่อว่างจากภาระกิจก็นั่งรถโดยสารจากสามย่านเรื่อยลงมาที่ตลาดพลู แล้วก็เดินเรื่อยมาที่ท่าน้ำเรือจ้างที่ตลาดพลู เขาก็เรียกให้นั่งเรือเพื่อไปรับพระของขวัญที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และก็ไม่ทราบว่า วัดปากน้ำนั้นคือวัดอะไร

เมื่อขึ้นที่ท่าไฟไหม้ก็เดินเรื่อยมาเลี้ยวซ้ายถึงศาลาไม้เก่า ๆ หลวงพ่อท่านกำลังฉันเพลโดยอาการอันสงบ เมื่อดูทางด้านหลัง เห็นลักษณะพระเดชพระคุณท่านอ้วนขาวเหลือง มีสง่าราศีก็เลื่อมใส จึงเข้าไปนั่งหน้าอาสนะที่ท่านฉัน เมื่อท่านฉันเสร็จอนุโมทนา ท่านก็คุยกับญาติโยมเรื่องภาวนา ข้าพเจ้าก็สนใจนั่งฟังเงียบ ๆ เมื่อท่านเห็นสนใจก็ให้ไปเรียนกับ แม่ชีถนอม อาสไวย์ ปฏิบัติอยู่ ๑๘ วัน จึงเห็นธรรมะ แต่ก็ยังไม่ซาบซึ้งว่าธรรมะคืออะไรเพราะเคยเห็นมาก่อนแต่ไม่ได้วางจิตไว้ที่ศูนย์ เมื่อเห็นธรรมะแล้วก็ไปกราบพระเดชพระคุณท่าน ท่านก็บอกว่า **"ที่บรรพบุรุษของเราสู้อุตส่าห์สละเลือดเนื้อปกป้องประเทศชาติเราก็เพราะมีของดีอย่างนี้"** แล้วท่านก็ลุกขึ้นไป ข้าพเจ้าได้มาทุกวันพฤหัส เพื่อดูท่านสอนธรรมะในวันนั้นและบางครั้งท่านก็ชวนให้ค้างกับพระภิกษุในโรงงาน จนเลื่อมใสจึงตัดสินใจอุปสมบท

เป็นธรรม เมื่อพ.ศ. ๒๔๙๖ และอุปสมบทเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ ท่านได้กรุณาต่อกุฏิใต้ถุนกุฏิท่านติดกับกุฏิที่ท่านพัก ได้อยู่ศึกษาวิชชาธรรมกายกับท่านอยู่ ๖ ปี ได้ทราบว่าเรื่องในธาตุธรรมนั้นไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องธรรมชาติ ธรรมดาอันเป็นที่รู้กันทั่วไป **แต่มีปรากฏการณ์อย่างอื่นโดยที่เราคิดไม่ถึง**

ถ้าท่านผู้ใดต้องการทราบเรื่องนี้ขอให้มาศึกษาได้ทุกวันที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐ หรือทุกวันอาทิตย์และทุกเย็นวันจันทร์กับวันพฤหัสบดีที่ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร.....**เป็นเรื่องที่เราคิดไม่ถึง!!**

"ธรรมานุภาพ"

โดย **"จิตรอารีย์"***

"มโนปุพพังคะมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมะยา" ความว่า **สิ่งทั้งหลายมีใจ เป็นผู้นำ มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วที่ใจ** พุทธวจนะบทนี้เพิ่งมาเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้นดีกว่าเดิม ก็เมื่อระยะที่เริ่มเข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรม ตามแนววิชชาธรรมกาย โดยเฉพาะเมื่อได้เรียนรู้เข้าถึงวิชชาธรรมกายชั้นสูง อาทิ ยุทธวิธีและยุทธศาสตร์ของการสะสางธาตุธรรมชั้นสูง เป็นต้น

บัดนี้เมื่อได้ก้าวเดินรุดหน้าไปเรื่อยโดยไม่ถอยหลังกลับ ตามคำสั่งดั้งเดิมของหลวงพ่อสด ที่ได้สอนศิษย์เสมอ ๆ บ่อยครั้งที่ตัวเองเกิดปีติคละเคล้ากับความเลื่อมใสศรัทธาที่มั่นคงทวีขึ้น เมื่อได้เรียนรู้เห็นลึกซึ้งเข้าไปในวิชชาอันนั้นบ้างอันนี้บ้างของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ความรู้สึกอัศจรรย์ใจและทึ่งในความซับซ้อนละเอียดประณีต จนสุดประมาณที่ไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้นั้นมีบ่อยครั้งที่สุดและเมื่อได้รู้ได้เห็นเข้าไปมาก ๆ แล้ว ความรักความเคารพในองค์หลวงพ่อ จึงเกิดพอกพูนขึ้นในจิตใจอย่างไม่หยุดยั้ง เราจึงมักรำพึงกับตนเองว่า เหมาะแล้วควรแล้วกับความเป็นยอด

* วิทยากร มูลนิธิฯ/สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

อัจฉริยะของหลวงพ่อ และสมแล้วที่ท่านเป็นธาตุธรรมส่วนหนึ่งขององค์ต้นธาตุ มิฉะนั้นคนรุ่นเราคงจะไม่มีโอกาสได้รู้เห็นและเป็นเช่นนี้เลย

นับแต่ได้เข้าถึงรู้เห็นธรรมมาแต่ครั้งกระนั้น กิจวัตรที่พยายามรักษาก็คือใจของตนเอง มิให้ตกไปอยู่ในอำนาจของฝ่ายอกุศลาธัมมา และอัพยากตาธัมมา แต่ก็ยังมีที่บางโอกาสได้เผลอไผล หรือย่อหย่อนไปบ้างในการทำความเพียร ตามตารางที่ตั้งใจไว้อยู่เหมือนกัน ครใดก็ตามเมื่อเป็นเช่นนั้น พอได้เวลาปฏิบัติภาวนา และเมื่อเข้าถึงที่สุดละเอียดจึงมักจะถูกหลวงพ่อดุ และสอนผ่านศูนย์กลางอยู่บ่อย ๆ เราจึงได้โอกาสพัฒนามรรคาแห่งจิตขึ้นเรื่อย ๆ แม้ในยามปกติยังมีโอกาสได้แก้ความสงสัยบางประการ ด้วยความเมตตาจากหลวงพ่อพระภาวนาโกศลเถร รวมทั้งหลายครั้งหลายหน ที่ได้ความกระจ่างจากท่านอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล ดังนั้นปัจจุบันจึงมักเตือนตนเอง ให้อยู่ในศูนย์อยู่เสมอ ยิ่งเมื่อจะออกจากบ้านไปทำธุระหรือไปทำงานยิ่งต้องทำให้มาก บางครั้งก็เดินวิชชาชั้นสูงไปเลย ในยามที่ จะต้องยืน เดิน หรือในขณะนั่งทำงานนั้นแหละ เพราะได้ตั้งตารางไว้ว่าวันหนึ่ง ๆ จะต้องเดินวิชชาเข้าจนถึงสุดละเอียดของเขตธาตุเขตธรรม และเดินเร็วเป็นสิบ-ร้อย-พันเขต เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไปทับทวีโดยไม่หยุดอยู่กับที่ และด้วยผลของการปฏิบัติธรรมตามขั้นตอน ตามหลักวิชชาที่ครูบาอาจารย์ได้สอนไว้ดังกล่าวข้างต้นนี้เอง จึงบังเกิดผลเป็นอานุภาพแห่งธรรมปกป้องคุ้มครองภัยพิบัติต่าง ๆ ตลอดจนนำมาซึ่งความสวัสดิมงคล ดังจะได้เล่าถึงเหตุการณ์บางเรื่องไว้ดังนี้

ในราวกลางเดือนธันวาคมของปี ๒๕๒๙ ได้มีคณะผู้ใฝ่ใจในการกุศลกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่ง ได้จัดรายการทำนองทัศนาจรมหากุศล เช่นทอดผ้าป่าตามวัดที่มีการปฏิบัติธรรมหลาย ๆ แห่งและเข้านมัสการปูชนียสถานที่ชาวพุทธรู้จักกันทั่วไป เส้น

ทางในครั้งนี้เป็นการเดินทางสู่ถิ่นล้านนาในหลายจังหวัด โดยมีกลุ่มผู้ร่วมเดินทางราว ๒๐๐ ท่าน ซึ่งนับว่าเป็นกลุ่มใหญ่พอสมควรทีเดียว

ค่ำวันนั้นคณะเดินทางเริ่มออกจากกรุงเทพฯ ด้วยรถบัสคันใหญ่ทันสมัยมีเครื่องปรับอากาศและห้องสุขภัณฑ์พร้อม วิ่งเป็นขบวนตามกันไป ๕ คัน โดยมีจุดหมายที่จังหวัดเชียงรายเป็นอันดับแรก ผู้เดินทางต่างพูดคุยกันอย่างสนุกสนานร่าเริงพออกพอใจในการเดินทางครั้งนี้เป็นอย่างมาก เมื่อรถออกเดินทางเราก็เริ่มตรึกเข้าสู่ศูนย์กลางกาย ปล่อยใจดิ่งไปสู่ขั้นตอนการทำวิชชาไปตามปกติ แล้วจึงอธิษฐานขออาราธนา บารมีธรรมของหลวงพ่อวัดปากน้ำเป็นที่พึ่ง คุ้มครองให้การเดินทางของคณะทั้งหมดปลอดจากภัยพิบัติและเหตุร้ายต่าง ๆ ที่อาจจะมีขึ้น สักครู่ขณะยังนิ่งอยู่ในกลางของกลางที่สุดละเอียด พลันเสียงกังวานแจ่มใสก็ดังผ่านศูนย์กลางเข้ามา ขณะนั้นใจรับรู้ว่าเป็นเสียงหลวงพ่อท่านสั่งว่า **"ระวังจะมีรถคันหนึ่ง มีปัญหาเรื่องเครื่องยนต์"** ยังไม่ทันจะถามว่าเป็นคันไหน ใจก็คิดสั่งงานขึ้นมาทันทีว่า เราควรเอารถที่เรานั่งอยู่ซ้อนเข้ามาในศูนย์กลาง เช่นที่เคยได้ฝึกตามที่หลวงพ่อได้สอนเอาไว้ พอเริ่มเอารถคันที่นั่งอยู่ซ้อนเข้ากลาง ตรึกนิ่งจนใสสะอาดดีนั้น ปรากฏว่าการทำวิชชาครั้งนี้กลับใช้ไม่ได้ เพราะเสียงกังวานทรงอำนาจของหลวงพ่อดังสำทับมาอีกว่า **"ไม่ถูก ต้องซ้อนทั้ง ๕ คันเข้าด้วยกันและให้ศูนย์กลางทั้งหมดตรงกัน"** เมื่อลองปฏิบัติตามดู ปรากฏว่าทำตามหลวงพ่อสั่งได้จริง เรามองผ่านหน้าต่างรถออกไปในความมืดข้างทางของถนนพหลโยธินที่ทอดยาว

...สักครู่ขณะยังนิ่งอยู่ในกลางของกลางที่สุดละเอียด พลันเสียงกังวานแจ่มใสก็ดังผ่านศูนย์กลางเข้ามา ขณะนั้นใจรับรู้ว่าเป็นเสียงหลวงพ่อ ท่านสั่งว่า "ระวังจะมีรถคันหนึ่ง มีปัญหาเรื่องเครื่องยนต์"...

ออกไปเบื้องหน้า แสงแดงวาบ ๆ ของรถตำรวจที่วิ่งนำหน้าขบวน เพื่ออำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในการสัญจรยามค่ำ ยังคงทำงานรับช่วงกันต่อกัน ตามเขตรับผิดชอบของเขาอย่างแข็งขัน อากาศในรถเริ่มเย็นลงอีก แต่กึ่งหนึ่งของใจยังคงทำงานตามหลวงพ่อสั่งอยู่ และเป็นความโชคดีที่ตัวเองได้ฝึกเดินวิชชาให้ได้ทั้งขณะหลับตาและลืมตา มิฉะนั้นใคร ๆ คงจะพากันสงสัยว่า ทำไมเราถึงเอาแต่นั่งหลับตาอยู่บ่อย ๆ แน่ และเมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า ความง่วงประจำสังขารก็แอบเข้ามาเยี่ยมเยียน บางขณะจึงได้หลับไป แต่เมื่อรู้ตัวตื่นขึ้นก็รีบกำหนดเข้าศูนย์กลางต่อไปอีก

เมื่อถึงนครสวรรค์ขบวนรถคาราวานผู้ใฝ่บุญก็หยุดพักเพื่อจะรับประทานอาหารรอบดึก สำหรับบางท่านที่อาจไม่ทันรับอาหารเย็นมาเต็มที่ และจะได้เป็นการยืดเส้นยืดสายไปด้วย เมื่อพวกเราส่วนมากพากันเข้าห้องอาหารไปนั้น ไม่นานนักพอที่รถจอดเข้าที่กันเรียบร้อย เสียงพนักงานขับรถคุยกันพอได้ยินมาที่เราว่า **"รถในขบวนคันที่ ๓ เบรคไม่**

...ปรากฏดวงแก้วกลมใสซ้อนขึ้นมาอยู่ในศูนย์กลางของรถคันที่ ๓ ที่มีปัญหา เพื่อความแน่ใจต่อปรากฏการณ์นี้ จึงได้ตรึกขอถามหลวงพ่อ แต่คำสั่งที่ได้รับก็คือ ให้ทับทวีให้เต็ม...

ค่อยดี" เอาละซิ...เรานึกในใจ เรื่องไม่น่าไว้วางใจเริ่มก่อตัวขึ้นจากจุดเล็ก ๆ แล้ว จึงเมื่อเจอกับคุณวลีกัลยาณมิตรของเรา ซึ่งได้เดินทางมาด้วยกัน เขาผู้นี้เป็นผู้ที่รู้เรื่องการปฏิบัติธรรมและสนใจศึกษาวิชชาธรรมกายมานาน พอที่จะรู้อะไรหลายสิ่งที่ลึกซึ้งพอสมควร เมื่อได้ปรึกษากันแล้ว เราก็ได้ตกลงว่าจะต้องทำอะไรสักอย่าง เพื่อป้องกันมิให้การเดินทางต้องมีปัญหา และเกิดความคลาดเคลื่อนไปจากหมายกำหนดการ จึงเมื่อขบวนเริ่มเดินทางต่อ การทำวิชชาที่จรดกลางของศูนย์ทั้งเราและรถ นำมาซ้อนกันเฉย ๆ นั้น ก็เปลี่ยนไปเป็นเริ่มเดินวิชชาชั้นสูงไปตามขั้นตอนเข้าสู่สุดละเอียดไปเรื่อย ๆ พร้อม ๆ กับกำหนดเอารถทั้ง ๕ คันซ้อนเข้าที่โดยให้ทุกอย่างมีศูนย์กลางตรงกันหมด เมื่อทำภาวนาเช่นนี้ไปสักพักใหญ่จนสุดเขตธาตุธรรมอันหนึ่ง เราก็ผ่านเข้าเขตธาตุธรรมใหม่ที่ละเอียดกว่าไปเรื่อย ๆ ต่อมาความแปลกใจก็บังเกิดขึ้นกับตนเองที่จู่ ๆ ปรากฏดวงแก้วกลมใสซ้อนขึ้นมาอยู่ในศูนย์กลางของรถคันที่ ๓ ที่มีปัญหา เพื่อความแน่ใจต่อปรากฏการณ์นี้ จึงได้ตรึกขอถามหลวงพ่อ แต่คำสั่งที่ได้รับก็คือ ให้ทับทวีให้เต็ม เราจึงทำตามคำสั่งไปเรื่อย ๆ และยังได้สั่งทำวิชชาเป็นคือให้เป็นอยู่อย่างนั้นไปล่วงหน้าด้วย

เวลาผ่านไปค่อนข้างนาน สองข้างทางที่รถผ่านไปนั้นมืดสนิท คนในรถพากันหลับภายใต้ผ้าห่มที่คลุมตัว เหลือไว้แต่เพียงหัวตะคุ่ม ๆ บ้างก็ขดตัวชันเข่ากอดอกภายใต้เสื้อหนาวที่สวมอยู่ เราเองบางครั้งก็เผลอหลับ ๆ ตื่น ๆ แต่มีความรู้สึกว่าตัวเองยังมีหน้าที่ที่จะต้องทำ จนกระทั่งรถคันที่หนึ่งหยุดเข้าข้างทาง รถคันที่สองที่ตามมาไม่ห่างนักก็เลยหยุดตาม มีเจ้าหน้าที่ลงไปถามกันสักครู่ก็ได้ความว่า รถคันที่ ๓-๔-๕ ได้หลุดหายไปจากขบวนนานเกินไป เราจึงควรจะรอก่อน ในความมืดสนิทนี้ไม่เห็นแม้แต่แสงไฟสักดวงทางด้านหลังที่ผ่านมา เพิ่งมารู้กันว่าพวกเราได้วิ่งขึ้นลงตามเขาและเลาะเลี้ยวขึ้นลงภูเขาไปหลายลูกแล้ว เพราะเข้าเขตภาคเหนือ จนพักใหญ่ระหว่างที่ผู้จัดรายการเดินทางกำลังกระวนกระวายใจถึงรถที่พากันหายไป แสงไฟจุดเล็ก ๆ ที่ไกลอยู่เบื้องหลังก็ค่อย ๆ เคลื่อนตัวเข้ามา เสียงคนรถบอกตะโกนพรรคพวกว่า "มาแล้วโน้น" ครู่ต่อมาหลังจากทั้ง ๓ คันเคลื่อนเข้ามาสมทบเรียบร้อย พวกเราจึงได้ทราบสาเหตุของการหลุดจากส่วนหน้าของขบวนว่า **เป็นเพราะว่าคันหมายเลข ๓ เริ่มเร่งเครื่องไม่ค่อยขึ้น เมื่อเวลาเข้าทางชัน จึงทำให้คันหมายเลข ๔-๕ ต้องเกาะกลุ่มไว้และได้วิ่งช้าลง** เราแอบกระซิบบอกคุณวลีว่า ความจริงฝ่ายมารเขาต้องการเอาถึงขั้นตกเหวด้วยซ้ำไป แต่ทำไม่สำเร็จ

เมื่อเริ่มออกขบวนกันใหม่เหตุการณ์ก็เป็นไป

ตามปกติ จนเข้าสู่เช้ามืดของวันใหม่พวกเราก็มองเห็นทิวทัศน์สองข้างทางของเมืองเชียงราย และเมื่อเข้าถึงที่พักซึ่งเป็นโรงแรมชั้นหนึ่งของเชียงราย ทุกคนก็ยิ้มย่องผ่องใสไปตาม ๆ กัน ที่จะได้อาบน้ำอาบท่าให้เนื้อตัวสบายเสียที

หมายกำหนดของวันใหม่เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จ คือรายการตระเวณไปตามวัดและสถานที่สำคัญของเชียงราย และเมื่อขบวนรถทั้งหมดเคลื่อนไปตามหนทางที่มุ่งออกจากตัวเมือง ในไม่ช้าก็เข้าสู่อำเภอเชียงแสน ทัศนศึกษาแห่งแรกคือโบราณสถานที่เรียกว่า**วัดป่าสัก** ซึ่งกล่าวกันว่าได้หลงเหลือวัฒนธรรมทางศิลปกรรมของวัดโบราณที่สร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าแสนภู เมื่อพ.ศ. ๑๘๓๘ ไว้ให้ดู โดยมีจุดเด่นเป็นองค์พระสถูปเจดีย์ทรงเหลี่ยม ทั้งยังได้ชื่อว่าเป็นเจดีย์ที่เก่าแก่งดงามที่สุดของเมืองเชียงแสน ครั้นเมื่อถึงสถานที่แห่งนั้นทุกคนพากันเดินไปดู บ้างก็ถ่ายรูปเพื่อเก็บไว้เป็นที่ระลึก ขณะเมื่อเดินเข้าบริเวณแห่งนี้เราก็ไม่ลืมที่จะจรดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายตลอดไม่ให้เผลอสติ ที่นี่เต็มไป

...เรามองเห็นลักษณะสิ่งก่อสร้างที่ก่อด้วยศิลาแลงที่มีสันฐานสูงพอประมาณ มองดูผาด ๆ คล้ายกับเป็นลานกว้างใหญ่ ๆ แต่ยังคงเหลือให้พอมองออกว่าเป็นส่วนฐานของอาคารอะไรสักอย่าง...

ด้วยความเขียวขจีของต้นหญ้าและความร่มครึ้มของต้นสักจำนวนมากที่กางกั้นใบออกไปรับแสงแดดไว้ เรามองเห็นลักษณะสิ่งก่อสร้างที่ก่อด้วยศิลาแลง ที่มีสันฐานสูงพอประมาณ มองดูผาด ๆ คล้ายกับเป็นลานกว้างใหญ่ ๆ แต่ยังคงหลงเหลือให้พอมองออกว่าเป็นส่วนฐานของอาคารอะไรสักอย่าง มีการลดระดับลงเป็นชั้นเป็นตอน ๆ ไล่ไปสู่ทางด้านหน้าที่เราพากันเข้ามา ทั้งยังมีเศษกองศิลาแลงที่ส่วนโคนของมันคงอยู่จนพอจะมองออกว่าได้เคยมีเสาตั้งอยู่เป็นระยะห่าง ๆ เป็นจุด ๆ พลันใจก็ผุดรู้ว่า ก่อนนี้ที่ตรงนี้คือโบสถ์และยังได้เห็นพระพุทธรูปหลายองค์ที่เคยอยู่ในโบสถ์นั้นด้วย ส่วนตาหยาบภายนอกก็สอดส่ายมองหาว่า พระพุทธรูปเหล่านั้นเขาย้ายกันไปไว้ที่ไหนนะ อยากเห็นองค์จริงสักหน่อยว่า จะเหมือนที่กำลังเห็นในศูนย์กลางกายไหม? เรารำพึงในใจ

เมื่อเดินไปหยุดยืนดูเจดีย์เก่าแก่องค์นั้นอยู่ห่าง ๆ เรายังได้เห็นอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่างที่นั้น แต่คิดว่าไม่จำเป็นจะกล่าวไว้ในที่นี้ หลังจากที่ทุกคนกลับขึ้นรถและเดินทางต่อ ในเวลาเพียงครู่เดียวที่รถได้วิ่งไปตามถนน เราก็มองเห็นอาคารพิพิธภัณฑ์เชียงแสนที่ตั้งอยู่ริมถนน ในขณะที่รถวิ่งใกล้เข้าไปจนเรามองผ่านประตูใหญ่ของพิพิธภัณฑ์ซึ่งเปิดอยู่ ภาพที่เห็นทำให้ต้องอุทานออกมาเบา ๆ **"อ้าว...พระพุทธรูปที่เราเห็นจากข้างในศูนย์กลางกาย เมื่อไม่นานตอนอยู่ที่วัดป่าสัก มาอยู่ที่นี่เอง"** น่าเสียดายที่รถไม่ได้จอดที่นี่ คงวิ่งผ่านเลยไป ภายหลังจึงได้ทราบจากคุณวลีว่า ได้เคยเข้าไปดูพิพิธภัณฑ์แห่งนี้มาแล้ว และก็มีพระพุทธรูปเก่าแก่ที่ได้นำมาจากวัดป่าสักมาไว้ที่พิพิธภัณฑ์นี้ด้วย

รถพวกเรามาเลี้ยวขวาเอาเมื่อเป็นทางแยกซึ่งข้างหน้าเป็นสายแม่น้ำโขงที่กว้างใหญ่พอสมควร แต่ก็ยังมองเห็นป่าไม้ของฝั่งประเทศลาวที่ทอดยาวเขียวครึ้มไปตามทางยาวของริมน้ำ เมื่อรถได้เลี้ยวขวาไปก็ผ่านเอาบริเวณตลาดเล็ก ๆ ของชาวบ้านอำเภอเชียงแสน ไม่นานนักก็พอมองเห็นที่ตั้งของ**วัดพระธาตุผาเงา** ที่มีหลวงพ่อพระผุดเป็นแรงแม่เหล็กใหญ่ที่ดึงดูดผู้คนให้มาเยี่ยมสักการะ และรู้จักกันเป็นสามัญว่า**หลวงพ่อผาเงา** เมื่อรถถึงวัดพวกเราราว ๒๐๐ คนก็กรูกันลงรถยืดเส้นยืดสายและมุ่งหน้าไปยังวิหารหลังใหญ่ที่ยังดำเนินการก่อสร้างไม่เสร็จดี ขณะที่เดินไปใกล้ตัวอาคาร เราก็เห็นพระพุทธรูปที่มีสีผิวกายหม่น ๆ เหมือนดินปั้นปรากฏขึ้นที่ศูนย์กลางกายเรา เพราะเราได้จรดใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายตั้งแต่เข้าเขตวัดมาแล้ว เมื่อเห็นใน

...เมื่อเห็นในญาณทัสนะอย่างนั้น เราจึงนึกฉงนว่า พระพุทธรูปองค์คล้ายดินปั้นอย่างนี้ จะโผล่ทะลุดินมาได้อย่างไร...

ญาณทัสนะอย่างนั้น เราจึงนึกฉงนว่า พระพุทธรูปองค์คล้ายดินปั้นอย่างนี้จะโผล่ทะลุดินมาได้อย่างไร ภาพที่เห็นนั้นก็โผล่ขึ้นประมาณครึ่งองค์ด้วยซิ ทำไมถึงไม่หักพังบ้างนะ แต่เมื่อเดินขึ้นบันไดของวิหารไปชั้นบนนั้น สายตาเราก็พบกับพระพุทธรูปทองเหลืองบ้าง พระองค์ใหญ่บ้าง กลุ่มพวกเราที่ขึ้นมาก่อนก็บังเต็มไปหมด ทำให้มองไม่เห็นพระพุทธรูปผุดเช่นที่ได้เห็นในญาณทัสนะ เลยชักลังเลว่าจะเห็นผิดหรือเปล่านะ ก็พอดีมีพระสงฆ์รูปหนึ่งที่อยู่บนนั้นได้บอกให้พวกเราที่เพิ่งขึ้นมาใหม่ ด้วยการชี้ให้เห็นว่าพระผุดนั้นอยู่ด้านหลังของลูกกรงที่ได้กั้นเขตไว้เฉพาะ เมื่อผ่านกลุ่มที่ยืนดูอยู่ก่อน **เราจึงเห็นว่าพระผุดที่เห็นด้วยตาหยาบเดี๋ยวนี้ มีลักษณะเช่นเดียวกันกับที่เราเห็น ณ ภายใน เป็นอันว่าได้เห็นถูกต้อง** เมื่อได้กราบพระเสร็จก็ซื้อกระเบื้องมุงหลังคาโบสถ์ที่ยังสร้างค้างอยู่ทำบุญไป เมื่อกลับมาที่รถก็ได้เล่าให้คุณวลีฟัง ซึ่งก็ได้แนะนำถึงวิธีและเกร็ดความรู้ต่าง ๆ ในการหาประสบการณ์ในแนวปฏิบัติ เป็นต้นว่าการใช้ข่ายญาณของธรรมกายตามดูบางสิ่งบางอย่างที่สมควร ด้วยการพิสดารกายตลอดเวลาในขณะนั้นไปด้วย ทั้งนี้เพื่อป้องกัน

ญาณทัสนะไม่ให้ถูกสอดละเอียดปนเป็นเข้ามา อันอาจทำให้เห็นผิดไปได้ **และได้บอกว่าอย่าให้เป็นการอยากดูนั่นดูนี่อยู่เรื่อยไป นอกลู่นอกทางกลายเป็นนักพยากรณ์หมอดูไป ซึ่งมันอาจจะพลาดได้ ด้วยฝ่ายมารนั้นเขารู้ทัน**

เมื่อรถเคลื่อนไปตามเส้นทางอีกครั้ง เราก็ซ้อนรถทั้ง ๕ คันเข้าศูนย์อีก ตามระยะทางที่ไปมีบางครั้งที่ยังเผลอบ้าง ก็ได้รับการเตือนจากคุณวลีให้เราอย่าประมาท ขบวนของเราได้แวะเยี่ยมสถานที่น่าสนใจตามรายการ จนกระทั่งเวลใกล้บ่ายโมง ทั้งหมดจึงได้พากันมาหยุดพักทานอาหารกลางวันที่ย่านตลาดอำเภอแม่สาย ก่อนที่จะมุ่งหน้าไปทอดผ้าป่าที่วัดถ้ำผาจม ครั้นเมื่อถึงวัดถ้ำผาจม พระอาจารย์วิชัยเขมิโย ก็ได้ให้การต้อนรับพวกเราโดยให้รวมกำลังกันในบริเวณห้องโถงใหญ่ เจ้าหน้าที่ของพวกเราที่ทำหน้าที่ช่วยรวบรวมปัจจัยที่บริจาคกันก็ทำงานอย่างตั้งอกตั้งใจ เรารู้สึกประทับใจกับความร่วมมือร่วมแรงกันของพวกเราทั้งหมดที่ต่างก็ยินดีร่าเริงในการสร้างกองกุศลเป็นอย่างดียิ่ง มีพวกเราที่อยู่มุมห้องทางโน้นบ้างทางนี้บ้าง ไม่ยอมปิดยอดตัวเลขเงินทำบุญง่าย ๆ เพราะพอประกาศตัวเลขไปก็ได้รับการเติมบุญกันอยู่ตลอดเวลา จนต้องขอปิดตัวเลขบริจาคกันที่ ๒๒๙๙.๕๐ บาท ซึ่งก็ได้ถวายเป็นบริวารผ้าป่าไป

ตกเย็นย่ำค่ำเมื่อขบวนนักบุญกลุ่มใหญ่นี้เข้าที่ พักเรียบร้อย และอาหารค่ำผ่านพ้นไป ที่ห้องพักของเราจึงมีผู้ร่วมเดินทาง ๖-๗ คนได้ชักชวนกันมาเพื่อขอให้แนะนำการทำสมาธิให้ด้วย เพราะได้ทราบว่าเราจะนั่งสมาธิกันในคืนนี้ ดังนั้นเมื่อมา

พร้อมกันแล้ว พวกเราได้ร่วมกันสวดมนต์ไหว้พระในชุดสบาย ๆ ของตนเอง เราได้ขอให้คุณวลีช่วยสอนการปฏิบัติไปก่อน ส่วนเราเองขอนั่งทำวิชชาตั้งตัวก่อนแล้วคิดว่าจะค่อยถอยมาสอนทีหลัง เมื่อเริ่มเดินวิชชาไปได้สักครู่ใหญ่ เราก็เริ่มขยายข่ายญาณตรวจสภาพจิตของผู้นั่งปฏิบัติ และได้พบว่าหลายคนยังกำหนดนิมิตไม่ได้ บางคนจิตยังคงปรุงแต่งไปในเรื่องต่าง ๆ ไม่หยุดเลย เสียงคุณวลีที่สอนนำอยู่ได้เงียบไปพักหนึ่งแล้ว เราจึงคิดจะเตือนผู้นั่งให้มีสติระลึกได้ว่า ตนเองได้ตั้งใจจะเจริญภาวนาไว้ อย่าปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านไป แต่พออ้าปากพูดออกไปได้คำเดียวเท่านั้น อาการแปลก ๆ ก็เกิดขึ้นทันที เริ่มรู้สึกที่อ้าปากไม่ค่อยจะได้และไล่ ๆ กันนั้นก็ได้รู้ว่า มีบางสิ่งบางอย่าง ไม่อยากให้สอนธรรมะ ทันใดความมืดก็เกิดแทรกขึ้นที่ศูนย์กลางกายขึ้นมา ในระหว่างที่งุนงงนั้นเอง เรารู้ทันทีว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป เพราะเคยได้ประสบการณ์อย่างนี้มาบ้าง **เร็วเท่าทันกับความคิด เรารีบปักใจอาราธนาพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิ์ให้ขึ้นมาดับอธิษฐานถอนปาฏิหาริย์เหตุวิชชาของฝ่ายมาร**

ทันที พระพุทธเจ้าและจักรพรรดิ์ทั้งหยาบและละเอียดก็เกิดขึ้น เราจึงทุ่มใจเข้าไปสุดตัวหยุดในหยุดในกลางของกลาง ของพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิ์นั้นองค์แล้วองค์เล่าทับทวีไปเรื่อย ๆ พักหนึ่งจึงเข้าศูนย์กลางได้เต็มที่ เพราะศูนย์กลางของพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิ์ทุกองค์นับจากสุดหยาบจนสุดละเอียดนั้น ย่อมตรงกันหมด รวมถึงกายอื่น ๆ จนถึงเราเองด้วย เมื่อตั้งหลักได้ ก็คิดจะพูดจะสอนผู้ปฏิบัติให้ได้ความรู้ในการอบรมจิตของตนบ้าง ด้วยที่ใจเป็นห่วงอยู่อย่างนี้ มารก็ไม่ยอมให้สอนอีก เพราะเพิ่งเก็บเขาได้ไปเพียงบางส่วนเท่านั้น และหนนี้เขาเล่นงานเราหนักยิ่งขึ้นกว่าเก่าโดยได้รู้เห็นขึ้นมาในญาณทัสนะว่า ได้มีเหล่าโอปปาติกะที่เป็นมิจฉาทิฏฐิในบริเวณนั้น พากันมารบกวนขัดขวางการปฏิบัติธรรมด้วย นี่เขารุมเล่นงานเราทั้งภายในและภายนอกเชียวหรือ คราวนี้เรารู้สึกมีอาการเหมือนเวียนหัวขึ้นมา และเริ่มมากขึ้นจนกลายเป็นเหมือนโดนหมุนเร็ว ส่วนภายในศูนย์กลางก็โดนวิชชาฝ่ายตรงข้ามส่งมาเป็นกระบวน เพื่อไม่ให้เราตั้งตัวติดจะได้เลิกความตั้งใจสอน ตอนนี้โดนทั้งดึง-ดูด-ย่อย-แยก-ปะทะ-ขวางกัน เมื่อเข้ามากันขนาดนี้เห็นทีจะเลิกไม่ได้แล้ว ด้วยเคยได้รับคำแนะนำไว้ว่า หากมีการรบกันในธาตุธรรมเกิดขึ้น ไม่ว่าเวลาจะล่วงเลยไปอย่างไร ถ้าเรายังไม่ชนะมาร โดยที่ยังยึดธาตุธรรมคืนมาไม่ได้ละก็ ห้ามเลิกเด็ดขาด เหตุนี้แหละที่ทำให้ได้กำลังใจสั่งรบกับเขาจนถึงที่สุด คราวนี้วิชชาที่ได้เคยเรียนรู้มา จึงได้ถูกนำเข้ามาใช้ทุกทาง หลังจากที่เข้าศูนย์กลางได้ใหม่ เราจึงทุ่มเข้าไปสุดตัวปล่อยหมดชีวิต ทำวิชชาสุดละ-

...หากมีการรบกันในธาตุธรรมเกิดขึ้น ไม่ว่าเวลาจะล่วงเลยไปอย่างไร ถ้าเรายังไม่ชนะมาร โดยที่ยังยึดธาตุธรรมคืนมาไม่ได้ละก็ ห้ามเลิกเด็ดขาด...

เอียดโดยการดับหยาบไปหาละเอียดอย่างรวดเร็วเป็นจองถนน-พิสดาร-ปาฏิหารย์และทับทวีจนนับอายุธาตุอายุบารมีพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิ์ไม่ถ้วน และเมื่อเจอวิชชาที่ฝ่ายมารทำไว้เราก็สั่งเก็บโดยอธิษฐานเป็นระเบิด-ไอแก๊ส-แก๊สกรด กัดกินละลายธาตุธรรมดำจนหมดไปเหลือแต่ใสสะอาด และได้ใช้กายมนุษย์พิเศษตามเข้าไปเก็บด้วย

เหตุการณ์ค่อย ๆ ดีขึ้นเป็นลำดับ เมื่อเราเริ่มยึดธาตุธรรมคืนมาได้ มาถึงระยะนี้คุณวลีคงรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นกับเรา เสียงคุณวลีจึงแนะนำการวางใจต่อไปสักครู่ แล้วได้เริ่มแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลขณะนั้นเรายังตามเก็บเพื่อจะให้ถึงที่มาของภาคมาร แต่ก็ยังไม่ถึงภาคผู้เลี้ยง-ภาคผู้สอด-ภาคผู้ส่ง-ผู้สั่ง... การแผ่เมตตาก็จบลงเสียก่อน ตัวเรานั้นรู้สึกอนาถใจกับกลุ่มโอปปาติกะมิจฉาทิฐิ ที่นอกจากขัดขวางการนั่งสมาธิของกลุ่มแล้ว พวกเขายังแสดงอาการขุ่นเคืองใจหยาบร้อน ปราศจากจิตที่ยินดีในกุศลที่พวกเราทำแม้แต่น้อย เพราะคงจะไม่เข้าใจตามพระพุทธวจนะที่ว่า **"คนจะพ้นทุกข์ทั้งปวงได้เพราะมีสัมมาทิฐิ"** จึงน่าอนาถใจนักที่พวกเขาพากันพลาดโอกาสที่จะได้มีสภาพดีขึ้น ดังเช่นผู้อื่นที่ได้อนุโมทนากัน นี่เองละมังที่พระท่านกล่าวว่า **"ผู้**

...เราก็นั่งเข้าที่ ตั้งใจจะรบกับมารให้ถึงที่สุด ไม่เสร็จเรียบร้อยก็ไม่เลิกกันละคราวนี้...

รักธรรมะเป็นผู้เจริญ ผู้ชังธรรมะเป็นผู้เสื่อม"

เมื่อการฝึกสมาธิได้ยุติลง การที่เราจะคงนั่งทำวิชชาต่อไปก็จะเป็นจุดสนใจแก่ผู้อื่น แต่จะทิ้งเสียกลางคันก็ไม่ค่อยจะเหมาะ จึงตัดสินใจเก็บวิชชาของมารไปจนถึงเพียงภาคผู้ส่งตัวดำ ๆ นั้น แต่ก็ยังไปไม่สุดเหตุของพวกเขา ฝ่ายข้างมารตัวเล็กตัวน้อยทำท่าเหมือนจะรู้ว่าเราจะเลิกไว้ก่อนเพียงแค่นี้ พวกเขาจึงทำท่าเหมือนกับท้าทายว่า ไม่เท่าไหร่หรอกน่า พวกฉันทำการขัดขวางการทำภาวนาของแกได้สำเร็จแล้ว **"เอาละ เราไม่ยอมแพ้หรอก เดี๋ยวเจอกัน"** เราชี้หน้าพวกเหล่านั้น แล้วสักครู่จึงได้ถอนคลายสมาธิออกมาลืมตามาพูดคุยกับกลุ่ม และเกือบจะเป็นเสียงเดียวกัน ที่ทุกคนพากันบ่นว่า "ใจไม่ค่อยสงบเลยค่ะ" บ้างก็ว่า "ยังฟุ้งซ่านมาก" บ้างก็ว่า "ใจวอกแวก ตลอดเลย แย่" เราก็ได้แต่ตอบข้อข้องใจในการปฏิบัติและให้กำลังใจแก่เขาเหล่านั้น โดยให้ตระหนักว่า จิตที่อบรมทำให้มากแล้วย่อมนำความสุขมาให้ ฉะนั้นเมื่อเรายังทำน้อยอยู่ยังฝึกฝนน้อยอยู่ ก็ให้มีความอดทน รักษาความเพียรไว้ต่อไป จุดหมายที่ต้องการคงถึงได้สักวัน

เมื่อกลุ่มผู้ฝึกสมาธิกลับกันไปแล้ว เราก็นั่งเข้าที่ ตั้งใจจะรบกับมารให้ถึงที่สุด ไม่เสร็จเรียบร้อยก็ไม่เลิกกันละคราวนี้ เวลาขณะนั้นผ่านห้าทุ่มไปแล้ว **เราจึงเร่งเดินวิชชาซ้อนสับทับทวีพระนิพพานไปจนสุดหยาบสุดละเอียด ทำเป็นเถา-ชุด-ชั้น-ตอน-ภาค-พืด-พืดในพืดไปเรื่อย** ตามหลักวิชชาเต็มขั้นตอน และเข้าเก็บภาคมารต่อจากเมื่อกี้นี้อีก ผ่านเข้าภาคผู้บังคับ-ภาคผู้ปกครองของเขา เข้าไส้นิโรธแล้วอธิษฐานกายมนุษย์พิเศษกัดกินละลายไปจนถึงที่มา เมื่อหมดใสสะอาดดีแล้วจึงได้ตั้งวิชชาเป็นไว้ แล้วหันมาเริ่มสงครามภายนอก ด้วยการอธิษฐานเอาจักรแก้วอันเป็นสมบัติของพระจักรพรรดิขึ้นมาใช้ และได้ตั้งใจจะไปเก็บเอาโอปปาติกะพวกที่อยู่ในบริเวณนั้นมาทั้งหมด ทันใดก็ปรากฏโอปปาติกะกลุ่มหนึ่งในญาณทัสนะได้พากันร้องขอว่า "ขอท่านอย่าได้ใช้จักรเลย เรายังมีพวกที่ไม่ได้คิดร้ายกับพวกท่านอยู่ในบริเวณนี้ด้วย" เราจึงเกิดรับรู้ในใจว่า นี่ถ้าหากเราสั่งออกไปจักรก็คงจะเก็บมาหมดเลย โดยไม่เว้นแน่ ๆ จริงซินะพระท่านจึงได้กล่าวว่า **"การงานที่ทำโดยไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วน ย่อมมีแต่ผลร้าย"** ดังนั้นจึง

...เพียงแวบเดียวเท่านั้น จักรแก้วก็ปาฏิหารย์อยู่เฉพาะหน้าพร้อมกลุ่มโอปปาติกะพวกนั้น บางร่างแสดงอาการเจ็บปวด ร้อนรนด้วยแสงสว่างจากจักรแก้วและจากธรรมกาย...

ก่อนที่จะขว้างจักรออกไป เราได้อธิษฐานก่อนว่าให้เก็บแต่พวกมิจฉาทิฏฐิมีความอวดดี ไม่รู้บุญไม่รู้บาปในบริเวณนี้มา เพียงแวบเดียวเท่านั้น จักรแก้วก็ปาฏิหารย์อยู่เฉพาะหน้าพร้อมกลุ่มโอปปาติกะพวกนั้น บางร่างแสดงอาการเจ็บปวด ร้อนรนด้วยแสงสว่างจากจักรแก้วและจากธรรมกาย เราจึงซ้อนหยุดนิ่งแน่นในกลางของกลางธรรมกาย แล้วสอนให้พวกเขารู้ถึงผลบาปกรรมว่า **ผู้ที่ขัดขวางรบกวนผู้สร้างความดี และยิ่งความดีอันเป็นหลักของพระพุทธศาสนามี ทาน ศีล ภาวนาเป็นต้น เช่นที่พวกเธอได้กระทำมาแล้วนั้น มันจะมีผลเป็นบาปกรรมอันมหาศาลที่นับไม่ไหว ความจริงพวกเธอควรจะได้อนุโมทนาบุญกับผู้กระทำความดี เพราะผลจากอานิสงส์คือความยินดีในการสร้างความดีของผู้อื่นเช่นนี้ จะทำให้พวกเธอมีสภาพที่ดีขึ้น ทั้งนี้ด้วยอำนาจผลบุญที่เกิดขึ้นและภรรมอันใด ที่ให้ผลอยู่ก็อาจบันเทาลงได้เหตุเพราะใจของเธอเกิดกุศล จึงไม่ต้องอึดอัดทนทุกข์ ปวดร้าวต่อความไม่สมปรารถนาที่กำลังได้รับอยู่ และจะไม่ต้องทุรนทุรายเศร้าหมองอยู่กับความมืดมัวเช่นนี้ เป็นเวลาอันยาวนานมิใช่หรือ?**

ด้วยอำนาจของธรรมอันสว่างไสวสงบเย็นจากพระธรรมกาย และคงเป็นด้วยกระแสใจที่มีความปรารถนาดี อันประกอบด้วยเมตตาจิตที่เรามีต่อเขาอย่างบริสุทธิ์ใจ เกือบทั้งหมดของพวกเขาจึงค่อยรู้สึกตัวและสำนึกได้ ถึงสิ่งที่ตนได้กระทำไปว่าเป็นบาปกรรมอันควรเลิกละเสีย มีเพียงบางตนเท่านั้นที่ยังดื้อดึง ไม่มีปัญญาไตร่ตรองตามคำแนะนำนั้น เมื่อเราเห็นส่วนใหญ่ดีขึ้นแล้ว จึงกำหนดปล่อยพวกเขาทั้งหมดให้เป็นอิสระ เขาเหล่านั้นต่างพากันอนุโมทนาและยกมือไหว้แสดงความเคารพต่อพระธรรมกายที่เปล่งรัศมีธรรมอันบริสุทธิ์ชุ่มเย็น มีแต่ความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ผู้เดือดร้อนวนเวียนอยู่ในทุกข์ เราจึงจรดใจเข้าสู่กลางในกลางของพระนิพพาน จากองค์ที่ละเอียดประณีตไปสู่องค์ ที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าไปเรื่อย ๆ ที่เรียกเป็นศัพท์ทางวิชชาว่าดับหยาบไปหาละเอียด จนเป็นเถา-ชุด ชั้น-ตอน-ภาค-พืด ต่อไปอีก เข้าสู่ขั้นตอนการเจริญวิชชาชั้นสูงต่อไปอีกพักหนึ่ง

ที่ได้เล่ามาบางส่วนนี้ ก็เพื่อให้เห็นว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการชำระจิตให้ผ่องใสนั้น เป็นหลักของพระพุทธศาสนาโดยแท้ และโดยวิถีทางแห่งการประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมสำเร็จลงได้ด้วย การฝึกอบรมใจของตนจนเป็นใหญ่นั่นเอง และด้วยอำนาจที่ฝึกดีแล้วนี้แหละ จึงมีผลให้ขจัดเสียได้ซึ่งทุกข์ทั้ง ณ ภายในและภายนอก มิฉะนั้น องค์สมเด็จพระพิชิตมารจะไม่ทรงกล่าวไว้ว่า **"จิตที่อบรมทำให้มากแล้ว ย่อมนำสุขมาให้"**

■ ■ ■

คนจะล่วงความทุกข์ได้ เพราะความเพียร

โดย **หลวงป๋า**

ณ บัดนี้ จักได้อรรถาธิบายขยายเนื่องความตามธรรมภาษิตที่ได้ลิขิตไว้ ณ เบื้องต้นพอเป็นแนวทางแห่งการศึกษาสัมมาปฏิบัติของผู้สนใจในธรรม และเพื่อดำรงไว้ซึ่งศาสนธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้าตามสมควรแก่เวลาสืบไป

ดำเนินความว่า ขึ้นชื่อว่า **"ความทุกข์"** นั้นใครๆ ก็ไม่ปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ทนได้ด้วยยาก ได้แก่ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจต่างๆ ความทุกข์หรือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจของคนเรานั้นมีสาเหตุมากมายหลายประการ แต่ ณ ที่นี้จะขอกล่าวแต่เฉพาะสาเหตุปัจจุบันทันตาเห็น คือ ความไม่สมบูรณ์ บริบูรณ์ หรือ ความขาดแคลนในปัจจัยเครื่องยังชีพ ๔ อย่าง คือ อาหาร๑ เครื่องนุ่งหุ่ม๑ ที่อยู่อาศัย๑ ยารักษาโรคและการรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วย๑ และก็การที่บุคคลต้องยากจน ค่นแค้น ขาดแคลนปัจจัยเครื่องยังชีพดังกล่าวนี้ก็เนื่องมาแต่เกิดมาในตระกูลหรือท้องถิ่นที่ยากจนแร้นแค้นหรือเพราะคบคนชั่วเป็นมิตรไม่ตั้งตนไว้โดยชอบและประกอบแต่มิจฉาชีวะและเป็นผู้ที่ไม่มีบุญเก่า อันรวมความว่าขาด **"จักร ๔"** คือ**ธรรมดุจล้อรถนำไปสู่ความเจริญ** การที่จะแก้ความทุกข์อันเนื่องแต่ความขาดแคลนปัจจัยเครื่องอาศัยยังชีพทั้ง ๔ อย่างนั้น ก็จักต้องประกอบสัมมาอาชีวะด้วยความขยันหมั่นเพียร เป็นเด็กวัยเรียน ก็ต้องขยันหมั่นเพียรในการศึกษาหาความรู้ เป็นผู้ใหญ่ก็ขยันหมั่นเพียรในการทำธุระหน้าที่การงานของตนโดยชอบแล้วก็พึงรู้จักรักษาทรัพย์ที่หามาได้และรักษากิจการงานของตนมิให้เสียหาย รู้จักเลือกคบคนดีเป็นมิตร และรู้จักเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ ส่วนคนเกียจคร้านย่อมไม่พบทางแก้ทุกข์และไม่พบทางอันดำเนินไปตามทางแห่งความเจริญและสันติสุขด้วยปัญญา

สมดังธรรมภาษิตที่มาในขุททกนิกาย ธรรมบทคาถา ว่า

ปญฺญาย มคฺคํ อลโส น วินฺทติ

คนเกียจคร้าน ย่อมไม่พบทางด้วยปัญญา

ความว่า คนเกียจคร้านนั้นมักเป็นผู้ไม่เอาใจใส่ในการศึกษาเล่าเรียน หาความรู้ใส่ตน เมื่อไม่มีความรู้ก็ขาดความสามารถในการประกอบสัมมาอาชีวะให้ได้มาซึ่งปัจจัย ๔ ให้พอกินพอใช้และย่อมเป็นผู้ขาดสติปัญญาพิจารณาเห็นความดี ความชั่วตามที่เป็นจริง ก็จะต้องหันไปคบคนชั่วเป็นมิตร คนชั่วก็ย่อมจะชักนำให้ไปในทางชั่วหรือประกอบมิจฉาชีวะเช่น ตัวเขาก็ย่อมจักนำตนไปสู่ความเสื่อมยากจนค่นแค้น และเป็นทุกข์ได้ดังนี้แล

สรุปความว่า ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจต่างๆ นั้น ชื่อว่า **"ความทุกข์"** อันใครๆ ไม่พึงปรารถนาเพราะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก คนเกียจคร้านในการศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ใส่ตน ขาดความพากเพียรประกอบสัมมาชีวะย่อมประสบแต่ความทุกข์ยาก เพราะขาดแคลนปัจจัยเครื่องอาศัยยังชีพอันสืบเนื่องแต่เขาไม่พบทางเจริญด้วยปัญญา แต่ส่วนบัณฑิตย่อมรู้จักความเกียจคร้านว่าเป็นธรรมที่ให้เกิดทุกข์ และย่อมรู้จักธรรมเพื่อแก้ทุกข์ว่าคือ **"ความเพียร"** นี่เอง

จึงเห็นสมด้วยธรรมภาษิตที่ได้ลิขิตไว้เบื้องต้นว่า

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ

คนจะล่วงความทุกข์ได้ เพราะความเพียร

(ขุ.สุ. ๒๕/๓๖๑)

ดังอรรถาธิบายมานี้ แล

■■■

"ธรรมกาย อยู่ใกล้หรือไกล"

พระครูสมณธรรมสมาทาน
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและรองพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
รองพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย
สัมภาษณ์โดย วีระ เนตยกุล

ใครที่พอจะรู้เรื่องราวในวงการของพระสงฆ์องค์เจ้า ก็คงจะเคยได้ยินคำว่าสมณศักดิ์ หรือที่พวกเรามักเรียกกันง่าย ๆ ว่า**ยศพระ**นั้น อันที่จริงเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นมาก็ด้วยพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้ง ทั้งนี้ด้วยมีพระประสงค์ที่จะให้เป็นราชสักการะ บูชาคุณความดีและเชิดชูความสามารถของพระเถระรูปนั้น ๆ ดังเช่นมีความปรากฏในทุกใบตราแต่งตั้งบางตอนว่า "ขอพระคุณจงรับธุระพระพุทธศาสนาเป็นภาระสั่งสอน ช่วยระงับอธิกรณ์ และอนุเคราะห์พระภิกษุสามเณรในพระอาราม โดยควร จงเจริญสุขสวัสดิ์ในพระพุทธศาสนา เทอญ"

จึงเห็นได้ว่า พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ บรมครูผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายในยุคสมัยของพวกเรานั้น ก็ได้รับสมณศักดิ์ด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นกำลังสนับสนุนสุปฏิบัติของท่านให้กว้างขวางสืบไป โดยในสมัยที่หลวงพ่อท่านเป็นที่รู้จักนามอย่างเป็นทางการว่า **"พระครูสมุห์ สด"**นั้น หลวงพ่อก็ได้รับสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตรที่ **"พระครูสมณธรรมสมาทาน"** ในปีพ.ศ. ๒๔๖๔ จากนั้นในเวลาต่อมาเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒ ท่านจึงเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่**"พระภาวนาโกศลเถร"** และได้เป็นพระราชาคณะชั้นราชที่**"พระมงคลราชมุนี"** เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๙๘ กับเป็นพระราชาคณะชั้นเทพที่ **"พระมงคลเทพมุนี"** เมื่อพ.ศ. ๒๕๐๐ ในที่สุด

เหตุนี้เองจึงพอจะสังเกตได้ว่า ในเวลาต่อ ๆ มาได้มีพระเถระรูปสำคัญ ๆ ที่ได้เจริญรอยตามหลวงพ่อวัดปากน้ำ ทั้งในเรื่องของการสั่งสอนเผยแพร่วิชชาธรรมกายจนเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปและได้รับสมณศักดิ์เยี่ยงที่หลวงพ่อได้รับมาแล้ว เช่น **หลวงพ่อเล็ก** (ธีระ ธมฺมธโร) ก็เคยได้รับราชทินนามว่า "พระครูสมณธรรมสมาทาน" และ "พระภาวนาโกศลเถร" ตามลำดับก่อนที่ท่านจะมรณภาพไป ส่วนในปัจจุบันวัดปากน้ำก็ยังมีพระเถระที่ครองสมณศักดิ์ในแนวนี้คือ **"พระเดชพระคุณพระภาวนาโกศลเถร"** (วีระ คณฺตฺตโม) รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และยังมีพระเถระอีกรูปหนึ่งที่มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย สงบเจริญธรรมอยู่ด้วยความสันโดษและมีเมตตาธรรมเป็นนิจแก่สาธุชนที่สนใจศึกษาธรรมอยู่เสมอมา ดังศิษย์วัดปากน้ำรู้จักกันดีในสมณศักดิ์ว่า **"พระครูสมณธรรมสมาทาน"**

พระครูสมณธรรมสมาทานองค์ปัจจุบัน เดิมท่านใช้ชื่อว่า **สวัสดิ์ ด้วงสุวรรณ์**ฉายา **โชติปาโล** ปัจจุบันท่านอายุ ๖๒ ปี ได้บวชเป็นสามเณรตั้งแต่อายุน้อย ๆ และเมื่อครบเกณฑ์บวชท่านจึงได้อุปสมบทเป็นเพศบรรพชิต ณ พัทธสีมาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญโดยมี พระครูบริหารบรมธาตุวัดนางชีเป็นพระอุปัชฌาย์และมีหลวงพ่อวัดปากน้ำสมัยที่ครองสมณศักดิ์ที่พระครูสมณธรรมสมาทานเป็นพระคู่สวด จากนั้นเป็นต้นมาท่านจึงได้เจริญอยู่ในบวรพระพุทธศาสนามาถึงบัดนี้นับได้ ๔๒ พรรษาแล้ว ซึ่งหลวงพ่อก็มีตำแหน่งงานดูแลปกครองวัดในฐานะผู้ช่วยเจ้าอาวาสและรองพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระอีกด้วย กุฏิที่พำนักขนาดย่อมของท่านอยู่ในบริเวณใกล้กับลานพระอุโบสถ ที่เรียกว่าวิหารสมเด็จ ใครที่อยากปรึกษาปัญหาธรรม ก็สามารถพบหลวงพ่อได้ง่ายเสมอ ดังเช่นในวันนี้

"เสียงมันดังเมื่อไหร่ หลวงพ่อจะหยุดเทศน์ ท่านไม่เทศน์หรอก จนกระทั่งโจลกหมากแล้วกิน พอไม่มีเสียงดังหลวงพ่อก็จะเทศน์ต่อไป อ้า...เพราะเขาไม่เข้าใจ เราก็ต้องให้อภัยกับคนต่าง ๆ เหล่านั้น อย่าให้เป็นเวรเป็นกรรม เสร็จแล้วทีหลังหลวงพ่อจึงได้เทศน์ให้ฟังว่า ทำไมวันนั้นจึงหยุดไม่เทศน์ ท่าน

พูดให้ฟังว่า **"สงสารเขา เพราะเรากำลังเทศน์นี่คนเขาตั้งใจฟังธรรมะ ทีนี้เมื่อมีเสียงรบกวนแล้วก็ฟังไม่ได้ศัพท์ จับไม่กระเดียดใจความเท่าไหร่ เพราะเสียงตะบันหมากมันแรงมันดัง เพราะฉะนั้นถ้าเราเทศน์ คนตั้งใจฟังก็จะสะดุด คน ๆ นี้ต่อไปจะได้รับผลของกรรมกลับไปเกิดกลายเป็นคนหูหนวกหูตึง หลวงพ่อจึงหยุดเทศน์"** เสียงหลวงพ่อพระครูสมณฯ ยกตัวอย่างเรื่องเก่าของหลวงพ่อวัดปากน้ำให้ฟัง แล้วท่านก็พูดต่อไปว่า "ทีนี้ถ้าเขาคุยเขาอะไรกัน เราก็ตั้งจิตไว้ว่าอ้อ..เขาไม่เข้าใจเรื่องนี้ เราก็อโหสิกรรมอย่าไปเอาเวรเอากรรมกับเขา เราก็นั่งภาวนาแล้วบังคับใจตนเองอย่าให้แลบไปฟังเขา การบังคับใจตนเองเราต้องหัด บางเวลาบางอารมณ์ทำไมเราถึงทำได้เล่า เช่นเรานั่งดูทีวี นั่งคุยกัน นั่งอ่านหนังสือใช่ไหม พูดง่าย ๆ ว่าจะมีเสียงจ้อกแจ้ก ๆ ไป เราก็นั่งอ่านหนังสือของเราสบายใจ เรื่องอะไรเราก็อ่านได้ตลอดทั้งเล่มเขาคุยกัน หรือแม้แต่นินทาเราอยู่เรายังไม่รู้ว่าเขานินทาเราเพราะว่า

กระแสจิตของเราไม่ได้แลบออกไป เพราะฉะนั้นเราต้องตั้งจิตอโหสิกรรมไป เพราะว่าเขาไม่รู้ไม่เข้าใจ อย่าไปเอาเวรเอากรรมกัน" พระครูสมณฯชี้แนะให้ผู้ถามรู้จักการวางใจของตนต่อผู้ที่กระทำการรบกวนสมาธิ และเมื่อศิษย์กลุ่มนั้นของท่านกลับไปแล้ว จึงเป็นโอกาสของผมต่อมา

● อยากจะกราบนมัสการคุยกับหลวงพ่อครับ

—ได้ซิ คุยได้ ว่าอย่างไงล่ะ?

● คืออยากจะได้ธรรมะจากหลวงพ่อแล้วนำไปตีพิมพ์ลงในนิตยสารต่อไปครับ

—(หัวเราะ)...ทำไมละ ก็ของหลวงพ่อใหญ่เยอะแยะ ก็ลงไปซิ

● ของหลวงพ่อใหญ่ (หลวงพ่อวัดปากน้ำ) ก็ลงเป็นประจำไว้ส่วนหนึ่งแล้วครับ ผมอยากจะทราบประวัติของหลวงพ่อบ้างครับ

—เออ..เรื่องนั้นความจริงมันก็ไม่มีอะไร เพราะมันยังเด็ก ๆ อยู่

● แต่หลวงพ่อมาทันหลวงพ่อสดใช่ไหมครับ ?

—ทัน ฉันมาที่วัดปากน้ำนี่เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๑ เพราะว่าฉันเกิด พ.ศ. ๒๔๖๗ พออายุได้ ๕ ปีก็มาวัดปากน้ำ

● เดิมทีหลวงพ่ออาศัยอยู่แถวนี้หรือเปล่าครับ ?

—ไม่ บ้านฉันอยู่ทางรามคำแหงโน้น แล้วทีนี้โยมแม่ฉันได้มาบวชชีอยู่วัดปากน้ำ ตั้งแต่ฉันยังเล็ก ๆ พออายุได้ 5 ขวบ ก็รับฉันมาอยู่ด้วยที่วัดปากน้ำนี่ ฉันก็เลยได้ไป ๆ มา ๆ

● หลวงพ่อได้บวชเณรที่ไหนครับ ?

—ฉันบวชโน้นแถวบ้าน เพราะเห็นเด็กเขาบวชเณรกัน ฉันก็อยากบวชกับเขาบ้าง ก็เลยได้บวชเณร และได้มาอยู่วัดปากน้ำเป็นกิจลักษณะก็เมื่อมาบวช

...ตอนนั้นฉันยืนอยู่กับเณรพี่เลี้ยง ได้ยินเสียงเณรร้องบอกว่า "หลวงพ่อมา" ฉันก็หันไปดูท่าน...

เป็นพระที่นี่ แล้วก็เลยอยู่วัดปากน้ำนี้มาตลอด ไม่ได้ไปไหน อ้อ...มีจำพรรษาอยู่ต่างประเทศ* บ้าง 2 หน นอกนั้นก็ไม่ได้ไปไหน

● สมัยนั้นสภาพวัดเป็นอย่างไรบ้าง ?

—สมัยที่หลวงพ่อใหญ่ยังอยู่นี่วัดยังไม่มีอะไรเท่าไหร่นะ ตอนที่ฉันเข้ามาวัดปากน้ำก่อนโน้นน่ะยังกับว่าไม่มีคนอยู่ เงียบ เงียบจริง ๆ ทั้งพระทั้งชีไม่มีมาเดินเกะกะเพ่นพ่าน

● จะเป็นเพราะว่าหนทางมายากลำบากหรืออย่างไรครับ ?

—ไม่ใช่มายาก แต่ความสงบมีมากนะ เมื่อก่อนนี้โดยมากเป็นพระปฏิบัติ (ภาวนา) ส่วนที่เรียนหนังสือก็อยู่กันคนละแถบไม่ปะปนกัน พวกพระทำภาวนาก็อยู่ส่วนหนึ่ง ฉันเดินเข้ามานี่เหมือนไม่มีพระอยู่เลย อย่างตอนที่ยังเป็นเณร ฉันมาวัดปากน้ำใหม่ ๆ ไปยืนดูอะไรต่ออะไรอยู่แถวกุฏิหลวงพ่อตอนนั้นมีต้นไม้ล้อมนะ พอระยะตอนเย็น ๆ ท่านจะออกมาเดิน ตอนนั้นฉันยืนอยู่กับเณรพี่เลี้ยง ได้ยินเสียงเณรร้องบอกว่า "หลวงพ่อมา" ฉันก็หันไปดูท่าน ก็ยืนมองดูท่านอยู่อย่างนั้น เห็นท่านเดินไปตรงนั้นตรงนี้ จนท่านเดินเข้ากุฏิไป ฉันก็หันกลับมา อ้าว...เณรพี่เลี้ยงหายไปแล้วกลับกุฏิเงียบไปเลย เขากลัวหลวงพ่อกันมากนะในสมัยนั้น ฉันไปถามเณรว่าทำไมกลับกุฏิไม่บอก หายไปเฉย เณรก็ตอบว่า"อ้าว เวลาหลวงพ่อมา ไม่มีใครเขาไปยืนเกะกะหรอกเพราะท่านดุ" เราก็เป็นเณรมาจากที่อื่นใช่ไหมล่ะเราก็ไม่รู้เรื่องเลยยืนดูเฉย ความจริงหน้าตาท่านก็ไม่ใช่คนดุอะไร แต่เขากลัวกัน

● สมัยหลวงพ่อได้มาบวชเป็นพระที่วัดปากน้ำนี่ หลวงพ่อสดเป็นผู้บวชให้หรือเปล่าครับ ?

—ในตอนนั้น หลวงพ่อใหญ่ยังไม่ได้รับแต่งตั้งเป็นอุปัชฌาย์ ตอนฉันบวชพระ หลวงพ่ออุปัชฌาย์มาจากวัดนางชี หลวงพ่อใหญ่เป็นพระคู่สวดองค์เดียว

● สมัยก่อนนั้นมีคนมาเรียนธรรมะกันมากไหมครับ ?

—มีมาก แต่ว่าจะมากแบบสมัย

* วัดไทยที่ ลอสแอนเจลลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา

นี้มันก็ไม่ถูกนะ เพราะทุกวันนี้จำนวนคนมันมาก สมัยก่อนเวลาคนมาเรียนธรรมะนี่ หลวงพ่อใหญ่จะออกสอนที่ศาลาการเปรียญหลังเก่าที่รื้อไปแล้ว เรื่องเรียนธรรมะนี่บางคนก็ว่าง่าย บางคนก็ว่ายาก อย่างฉันนี่ ไม่ใช่คุยนะ จะเล่าให้ฟัง ฉันปฏิบัตินี่มันอาจจะเป็นอุปนิสัยของเราเองนะ พอหลวงพ่อขึ้นสอน หลวงพ่อจะมีลูกแก้วดวงหนึ่ง เวลาท่านอธิบายท่านจะยกลูกแก้วให้ดู เราก็ดู พอฟังท่านอธิบายเสร็จ ท่านก็บอกให้หลับตานึกถึงดวงแก้วนะ พอบอกว่านึกถึงดวงแก้ว เราก็เห็นปั๊บเลยเห็นทันที เป็นดวงสว่างสุกลอยอยู่ตามที่หลวงพ่อสอน เหมือนกับเราเอาดวงดาวสุกสว่างมาวางไว้ตรงนี้ (ชี้ตรงฐานที่หนึ่งคือช่องจมูก) พอหลวงพ่อท่านบอกให้เลื่อนไปตามฐานต่าง ๆ จาก ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗ เรื่อยไป เราก็ตามไป พอท่านบอกให้นิ่ง เราก็นิ่ง..นิ่งไปตลอด จนไม่รู้ว่ามันนิ่งไปนานแค่ไหน ตอนนั้นท่านสอนธรรมะตั้งแต่บ่าย ๒ โมง พอจนประมาณบ่าย ๔ โมงหรือ ๓ โมงนี่ แม่ชีเขาจะมาสวดมนต์

...พอฟังท่านอธิบายเสร็จ ท่านก็บอกให้หลับตานึกถึงดวงแก้วนะ พอบอกว่านึกถึงดวงแก้ว เราก็เห็นปั๊บเลย เห็นทันที เป็นดวงสว่างสุกลอยอยู่ตามที่หลวงพ่อสอน...

กัน เราก็นั่งเรื่อย ๆ พูดง่าย ๆ เหมือนไม่มีความรู้สึก มันนิ่งตลอด จนพระที่ท่านนั่งข้างหน้าและข้าง ๆ ก็ไปหมด เดินผ่านหน้าเราไป ไม่ได้ยินเสียงเลย พอนาน ๆ ไป เราก็ได้ยินเสียงคุยกัน เราก็นึกว่า เอ...นั่งธรรมะทำไมคุยกันนะ **สักพักได้ยินเสียงแม่ชีแว่วมาว่า "เณรองค์นี้ได้ธรรมะแล้ว"** เราก็เลยลืมตาขึ้นมาดู เอะ..มีแม่ชีนั่งกันอยู่เต็มหมดเลย อ้อ...ได้เวลาสวดมนต์แล้วเขาจะสวดมนต์กัน เราก็เลยลุกขึ้นเลยกลับไปกุฏิ ดวงก็ติดตลอดเลยทีนี้ พอกลับไปโยมแม่สั่งเลยว่า "เณร ไปต่อวิชชากับเณรมงคล" หะ...หะ (หัวเราะ) เณรมงคลที่เป็นอาจารย์ฉันตอนนั้นตัวเล็กยิ่งกว่าฉันอีกคุณ ตัวนิดเดียวแหมสอนวิชชาธรรมะให้ นั้น มันเป็นอย่างนั้น พูดง่าย ๆ ว่าพอใจเราใส เราหยุดเท่านั้นเอง ถ้าใจเราไม่หยุดซัดส่ายไป ไม่เห็นหรอก

● สำหรับคนที่ปฏิบัติแล้วมีได้ง่ายได้ยากนี่ เป็นเพราะปุพเพกตปุญญตาหรือไม่ครับ ?

– อันนี้มันก็ถูกนะ แต่ต้องอาศัยปัจจุบันช่วย ด้วยการฝึก ฝึก-ฝึก ฝึกจนจิตเป็นอารมณ์เดียวไว้เสมอ นั่ง นอน ยืนเดิน ตรงไหนเราฝึก เราหัดเอาไว้อยู่เรื่อย ๆ พอเกิดความเคยชินเข้าก็ได้ เราอย่าไปปล่อยกระแสจิตให้มันพล่านไปนะ ไม่ว่าเราจะนั่งที่ไหน อย่าไปปล่อยมันคิดเรื่อยเปื่อย ต้องหัดให้กระแสจิตเป็นอารมณ์เดียวเข้าไว้ ถ้าเราทำได้ตามนี้นะ ๗ วันได้ผล ถ้าฝึกได้อย่างนี้นะ

● คนทั่วไปที่สนใจการทำภาวนา ยังมีข้อสงสัยอยู่เหมือนกันว่า ทำไมถึงต้องไปทำกันที่วัดด้วยจะทำกันที่บ้านบ้างได้หรือไม่ ?

– การฝึกสมาธินี่ ถ้าทำที่วัดนั้นดี เพราะเป็นที่สัปปายะ (สงบ) มาก คือ

๑) **มีเสนาสนะสัปปายะ** สถานที่เงียบสงัด เหมาะสมกับการฝึก ไม่มีเสียงรบกวน อารมณ์กัมมัฏฐานมันก็เกิดขึ้น

๒) **ปุคคลสัปปายะ** บุคคลที่เราไปคบหาสมาคมในที่นั้นดี เป็นผู้ทรงคุณธรรม

๓) **ธรรมะสัปปายะ** คือมีโอกาสได้รับฟังธรรมะคำสอนจากครูบาอาจารย์ที่เชื่อถือได้ ไม่ต้องฟังจากคนโน้นคนนี้ เพราะได้รับฟังโดยตรงเลย

๔) **อาหารสัปปายะ** คือคนจะปฏิบัตินี่ต้องท้องอิ่มนะ จะได้ไม่ฟุ้งซ่าน อย่างบางที่นี่ทานอาหารมื้อเดียวนี้ก็ดี เขาว่าเป็นการตัดความกังวลในการหาอาหารนะ ฟุ่มเฟือยเกินไปมันก็ไม่ดี นี่ต้องมีสัปปายะ ๔ ประการ จึงจะมีโอกาสถึงธรรมะได้ดี การฝึกธรรมะนี่ ขั้นแรกใจมันมักจะฟุ้งซ่าน ถ้าไปได้ยินทางโน้นทางนี้ใจมันก็สงบไม่ได้ แต่ถ้าเราปลีกตัวไปยังสถานที่สงบ เราก็จะได้

อารมณ์ วิเวกมันก็จะเกิดขึ้น เกิดอย่างไร คือเมื่อกายวิเวกเกิดขึ้น ได้แก่การสงบทางกายเกิด จิตวิเวกก็จะเกิด นี่ถ้ามีเสียงเด็กเล็กหนวกหูอย่างนี้ ลองนั่งหลับตาซิ โอ้ย..มันเข้าหูหมด ทำไม่ได้หรอก แต่ถ้ากลับสภาพไปอยู่ที่เงียบ ๆ นี่ใจก็จะเป็นสมาธิได้ ถ้าเราเคยฝึกอยู่แล้วก็ไม่เป็นไร ถึงเสียงจะหนวกหูก็ทำได้ปล่อยได้

● หมายความว่า ในขั้นแรกเริ่มควรหาสถานที่เหมาะสมก่อน ใช่ไหมครับ ?

–ใช่ เพราะถ้าทำได้แล้ว เราจะปฏิบัติที่บ้านก็ย่อมได้ เพราะการปฏิบัติธรรมะไม่จำเป็นต้องเข้าวัดเสมอไป **อรญฺเญ รุกฺขมูเลวา สุญฺญาคาเร ว ภิกฺขโว อนุสฺสเรถ สมฺพุทฺธํ ภยํ ตุมฺหากํ โน สิยา** นั้น พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ในบทธชัคคสูตรว่า **อรญฺเญ** ภิกษุจะอยู่ป่าก็ดี **รุกฺขมูเลวา** จะอยู่โคนไม้ก็ดี **สุญฺญาคาเร ว** จะอยู่ที่เรือนร้างว่างเปล่าก็ดี ตามป่าช้าร้างก็ดี ไปได้ ไปหาที่มีความสงบ ไม่จำเป็นต้องมาหาที่วัดหรอก ที่บ้านเราก็ทำได้ ถ้าบ้านเรามีที่สงบตรงไหน มีเรือกสวนไร่นาที่สงบตรงไหน เป็นป่าเป็นเขานั่นแหละ อยู่โคนต้นไม้ก็ทำได้ ปัญหาขั้นแรกอยู่ที่ว่า เสนาสนะสัปปายะ คือสถานที่ต้องดี ไม่จำเป็นต้องทำที่วัดเสมอไป ก่อนนี้มีวัดมีวาที่ไหน พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า "เออ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอปฏิบัติธรรมะแล้ว เกิดขนพองสยองเกล้า ความกลัวเกิดขึ้น ไม่เป็นไรจงระลึกถึงเราตถาคต" อิติปิโสภควา อะระหัง สัมมาสัมพุธโธ เจริญพุทธคุณ ถ้าเจริญพุทธคุณยังไม่หายกลัว ยังมีขนพองสยองเกล้า ก็เจริญธรรมคุณ ถ้ายังไม่หายอีก ก็เจริญสังฆคุณ เท่านั้นแหละเงียบเลย จิตสงบ สมาธิดีขึ้น ลองซิ เพราะฉะนั้นคนที่เขายังไม่ได้

...พอตอนไหนสมาธิจิตมันเกิดปุ๊บ ตรงนั้นพลังจิตมันเกิดทันที ได้ผลตรงนั้น ถ้าจิตยังวอกแวก ๆ อยู่ มันไม่ได้หรอก...

อะไรเลย นั่งชักลูกประคำสวดอย่างเดียว ๑๐๘ ว่าไปบทพุทธคุณ ก็ตั้ง ๑๐๘ จบมันก็ต้องมีสมาธิเกิดขึ้นบ้าง เพราะจิตมันแน่วแน่ตอนนั้น เช่นเดียวกันกับมนต์คาถา เขาก็ต้องให้ว่าคาถาตั้ง ๗ คาบ ๘ หน ๑๕ หน ๑๐๘ หน จะกี่หนก็ตาม **พอตอนไหนสมาธิจิตมันเกิดปุ๊บ ตรงนั้นพลังจิตมันเกิดทันที ได้ผลตรงนั้น ถ้าจิตยังวอกแวก ๆ อยู่ มันไม่ได้หรอก** เขาถึงให้เจริญมนต์ให้มาก ๆ การทำสมาธิก็เหมือนกัน ทีแรกก็ภาวนาสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ก็ยังวอกแวก ๆ คิดอะไรไปบ้าง เออ..พอสัมมาอะระหังหนัก ๆ เข้า ถี่เข้า เพราะถ้ามันห่างมันมีช่องแวบออกไปได้ เราก็ภาวนาถี่เข้าซิ สัมมาอะระหัง ๆ หนักเข้า เอาให้ติดกันยาวพืดตลอดนะ ให้มันไม่ได้ยินอะไร ถ้าภาวนาในใจยังไม่พอ มันยังแลบอยู่ ก็ออกเสียงให้หูมันได้ยินด้วย สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ ทีนี้หูก็ได้ยินสัมมาอะระหัง ปากก็ว่า สัมมาอะระหัง ช่วงจังหวะจิตฟุ้งซ่านก็จะลดน้อยลง ก็ถึงความสงบได้ นี่มันเป็นอย่างงั้น

● **อันนี้เป็นอุบายวิธีอย่างหนึ่ง ?**

– อ้าว...มันสำคัญเหมือนกัน มันเป็นการฝึกนี่ใช่ไหม เป็นอนุสติอย่างหนึ่ง อย่างคุณลองเอาพระพุทธรูปมาดูเป็นพุทธานุสติ ดูจนติดตาซิ อย่างเมื่อก่อนได้ไปสอนชาวต่างประเทศหรือญาติโยม ที่นี่ก็เหมือนกัน บอกไว้ก่อนเลยว่าไม่ใช่นอกครูบาอาจารย์นะ เพราะหลวงพ่อท่านก่อนนั้น ท่านให้เอาดวงแก้วนึกถึงแต่ดวงแก้ว แต่เรามีนโยบายในการสอน ที่จะให้จิตเป็นสมาธิก็แล้วกัน จะเอาพระพุทธรูปก็ได้สักองค์ เอามาเพ่งดูก่อน สมัยก่อนนั้นหลวงพ่อท่านสอนเอาแต่ดวงแก้วอย่างเดียว แต่พอต่อมาเมื่อท่านทำพระของขวัญ ท่านก็ให้เอาพระของขวัญนั้นมาดู เพ่งดูจนจำให้แม่น แล้วน้อมเข้าไว้ในตัว นั่นตอนฉันอยู่วัดปากน้ำสมัยนั้นมีเท่านี้นะ ที่ฟังหลวงพ่อท่านสอน ตอนแรก ๆ มีเพียงเอาแต่ดวงปฐมมรรคอย่างเดียว อย่างอื่นเช่นเอาพระพุทธรูปมาเพ่ง เอาอากาศหรือดวงอาทิตย์ดวงดาวไม่มี มีแต่ดวงแก้วใส ๆ **ภายหลังต่อมาเมื่อท่านทำพระของขวัญแล้ว จึงให้เอาพระของขวัญมาเพ่ง นั่นเป็นนโยบายให้จิตเป็นสมาธิใช่ไหม เมื่อได้นิมิตอันนั้นแล้วก็หันมาจุดเดิม** หากเราเพ่งพระพุทธรูปก็เพ่งไป ดูรูปหลวงพ่อหรือดวงแก้ว ก็ดูไป ดูจนหลับตาจำได้แล้วละนะ จึงนึกน้อมเข้ามาในตัว ใครนึกถึงหลวงพ่อก็ให้เห็นหลวงพ่อ ใครนึกถึงพระพุทธรูปก็ให้เห็นพระพุทธรูปนะ เพ่งตรงกลาง จุดตรงกลางนี้ต้องการตรงนี้ จรดลงไปตรงศูนย์กลางกาย ถ้าเป็นรูปหลวงพ่อก็จรดตรงกลางหลวงพ่อลงไป ถ้าเป็นพระพุทธรูปก็จรดตรงศูนย์กลางพระพุทธรูป จนพอมองเห็นดวงปฐมมรรค นี่ใช้ได้เลย ที่เราเริ่มต้นพวกนั้นทิ้งหมด เอาตั้งแต่ดวงปฐมมรรคเรื่อยไปตลอดตามที่ตำรับตำราท่านสอนไว้

● **สมัยก่อนหลวงพ่อท่านสอนสาธุชนทั่วไปอย่างไรครับ ?**

–ในสมัยที่อาตมาเรียน หลวงพ่อท่านไม่สอนพิสดารอย่างสมัยนี้นะ สอนเพียง ๙ กายเท่านั้นเอง กายมนุษย์ กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม กายโคตรภู กายโสดา กายสกิทาคา กายอนาคา กายอรหัตเท่านั้น มาพิสดารทีหลังเป็น ๑๘ กายเพื่อให้วิชชาละเอียดขึ้น เช่น กายมนุษย์หยาบ-กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ-กายทิพย์ละเอียด เป็นต้น ก็สอนกันไป

● **ถ้าจะพูดถึงหลักแล้วเป็นอย่างไรบ้างครับ ?**

– วิธีการสอนนั้นก็สอนไปไม่เป็นไร แต่อย่าทิ้งหลักเดิมก็แล้วกัน จุดเริ่มต้นที่จะต้องเข้าหาคือ ต้องถึงดวงปฐมมรรคให้ได้ จะมองเห็นพระพุทธรูปสัก ๑๐๘ พันองค์ก็ช่าง **แต่ต้อง**

...เพราะดวงธรรมนั้นต้องมีคู่กับกาย มนุษย์ก็ต้องมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ก็ต้องมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ต่างมีดวงธรรมทั้งนั้น เพราะแต่ละกายต้องมีดวงธรรม ไม่มีดวงธรรมไม่ได้...ดับ...

พยายามน้อมมองให้เห็นดวงปฐมมรรค ให้เห็นดวงธรรมให้ได้ เพราะดวงธรรมนั้นต้องมีคู่กับกาย มนุษย์ก็ต้องมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์กายทิพย์ก็ต้องมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหม ต่างมีดวงธรรมทั้งนั้น เพราะแต่ละกายต้องมีดวงธรรม ไม่มีดวงธรรมไม่ได้...ดับ เมื่อดวงธรรมกายมนุษย์ดับ กายมนุษย์ก็ตาย ดวงธรรมนั้นหล่อเลี้ยงกายมนุษย์อยู่ คือบุญอย่างหนึ่ง บาปอย่างหนึ่งที่หล่อเลี้ยงกายให้อยู่ได้ขณะนี้ **บุญ**ก็เป็นดวงธรรมที่หล่อเลี้ยงให้มีความสุข ความสบาย **บาป**ก็ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงไปในทางที่ไม่สบาย ถ้าดวงใดดวงหนึ่งนี้ดับ มันก็ต้องตาย คุณเคยเห็นไหมที่เขาว่าคนที่ตายอย่างสงบ ๆ นิ่ง ไม่กระวนกระวาย นี่เขาเรียกว่า **"หมดบุญ"** ถ้าเพ้อโวยวายทุรนทุราย อะไรบ้างตลอดเวลาจนนิ่งไป เขาเรียกไปว่าสิ้นเวรสิ้นกรรมเสียทีอันนี้ **"หมดเวร"** นี่เป็นอย่างนี้ ถ้าดวงนี้ดับกายมนุษย์ก็ดับ ก็เหลือกายทิพย์กายทิพย์ก็ไป ดวงบุญที่หล่อเลี้ยงกายทิพย์ก็ไปเลย เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติเข้าหาจุดใหญ่คือดวงธรรมะ เพราะว่ากายทิพย์ก็ต้องมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ หากธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ดับ กายทิพย์ก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน กายโคตรภูก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายโคตรภู โสดาก็มี สกิทาคา อนาคา อรหัต ต้องมีทั้งนั้น และกายทุกกายที่ละเอียด ๆ ต่อไปก็ต้องมีดวงธรรมตลอดเวลา **แต่ดวงธรรมนี้แปลกอยู่**

อย่างนะ พอเข้าถึงกายพระโสดาแล้ว ดวงธรรมจะมีมาตรฐาน กายมนุษย์ กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหมยังไม่มีมาตรฐาน คือจะเล็กก็ได้ ใหญ่ก็ได้ไม่เหมือนกันในแต่ละคน ดวงของกายมนุษย์อาจจะเห็นเล็กนิดเดียวก็ได้ ใหญ่เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ใหญ่เบ่อเร่อก็มี นั้นขึ้นกับบุญกุศลของตน จะไม่เหมือนกัน จะไปเข้ามาตรฐานเมื่อกายโสดา ส่วนกายโคตรภูนั้นยังเป็นโลกียะอยู่ ยังไม่มีมาตรฐาน เมื่อถึงกายโสดาแล้วเท่ากันตลอด เช่น ๑๐ วาก็ต้อง ๑๐ วา, ๒๐ วาก็ต้อง ๒๐ วา ทุกคนต้องเท่ากัน แต่จำไว้อย่างนะ กายพระโสดาอย่าคิดว่ามีแค่ ๕ วาเท่านั้น เพราะเราเคยได้ยินว่า ถึงกายพระโสดาต้องหน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วาความจริงนั้นกว่า ๕ วาก็ได้ จะเป็น ๖ วา, ๗ วา, ๘ วา, ๙ วาก็ได้ แต่ไม่ถึง ๑๐ วา นี่เป็นขั้นตอน พระโสดาอาจจะใหญ่กว่า๕ วาก็ได้

● พูดได้ว่าอย่างน้อยไม่น้อยกว่า ๕ วา?

—ไม่ต่ำกว่า ๕ วานะ แต่ไม่ถึง ๑๐ วา นี่พระโสดาอยู่ระหว่างนี้ คือหน้าตักเท่าไหร่ สูงเท่าไหร่ ดวงธรรมใหญ่เท่านั้น ถ้า ๙ วาก็ต้อง ๙ ด้วยกัน พอ ๑๐ วาขึ้นไปจึงเป็นพระสกิทาคามี แล้วไปตามขั้นตอนนะ ส่วนของโคตรภูมีลักษณะอย่างนี้นะ ถ้าพูดไปบางทีอาจมีคนคัดค้าน ไม่เป็นไรเขาจะค้านก็ช่างเขา ฟังให้ดีนะ "ธรรมกาย" กับ "กายธรรม" มีข้อสังเกตคือ **กายธรรม** จะมีตั้งแต่คนที่ปฏิบัติธรรมเลยขั้นอรูปพรหมไปแล้ว จะเข้ากายโคตรภู ธรรมะที่จะเกิดขึ้น องค์พระที่เกิดขึ้นนั้น จะไม่ใหญ่โตเท่ากายมนุษย์ อย่างที่เล็กลงมานี้แหละเรียกว่า "กายธรรม" พอเข้าถึงโคตรภูตัวโตเท่ามนุษย์นั่นแหละ ธรรมกายโคตรภูนั้นจึงเป็น**ธรรมกาย** เพราะธรรมกายโคตรภูจะใหญ่กว่ามนุษย์ไปจนยัน ๔ วาไม่ถึง ๕ วา จะหย่อนกว่า ๑ คืบ ๒ นิ้วอะไรก็ช่างเถอะ นั่นโคตรภูบุคคล

● อ้อ ฉะนั้นบางทีก็เคยได้ทราบว่า บางคนเห็นองค์พระใหญ่เพียงคืบเดียวก็มี

—นั่นคือกายธรรมที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเพ่งพระพุทธรูปแล้วเห็นใสแจ๋วขึ้นมา นั่นยังเป็นเรื่องนิมิตอยู่นะ จะบอกให้ฟังเรื่องวิชชานี่ ถ้าทำละเอียดต่อ ๆ ไปลึกซึ้งต่อไปจะเอาจริงจังขึ้นมานั้น คุณต้องเริ่มต้นที่กายโคตรภู ทำกายโคตรภูให้ดี จำหลักพระพุทธเจ้าที่เทศน์ให้ดีในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และอนัตตลักขณสูตรนั่น หลวงพ่อสอนฉันสมัยนั้น อย่างที่อยู่ในคู่มือสมภาร ตอนนั้นมี ๙ กายเท่านั้น ไม่ใช่ ๑๘ กาย เมื่อพูดถึงทางจะดำเนินต่อไป พอปฏิบัติเข้าถึงธรรมกายโคตรภูแล้ว จะให้ถึงกายพระโสดาบันนั้น ปัจจุบันนี้ตำราก็มีอยู่นะ คือให้มองดูศูนย์กลางกายโคตรภูให้เห็นดวงธรรม—ดวงศีล—สมาธิ—ปัญญา—วิมุติ—วิมุตติญาณทัสสนะ ๕ ดวงนะ ก่อนนั้นดวงเดียวมองกลางดวงธรรมก็จะเห็นกายพระโสดาบัน หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วาใช่ไหม เราก็มองกลางกายพระโสดาบันก็เห็นดวงธรรม มองกลางดวงธรรมก็จะเห็นกายพระสกิทาคามี **นี่ธรรมะที่ละเอียดนั้นจะช่วยพัฒนาจิตใจขึ้น พูดตรง ๆ ก็ว่า ให้มันบันเทากิเลสโลภ โกรธ หลง ให้มันลด ทีนี้ต้องมีอารมณ์วิปัสสนาเข้ามาช่วย เราอย่าเอาอารมณ์สมถะอย่างเดียว ต้องเอาวิปัสสนาเข้ามาช่วย โดยเอาธรรมกายโคตรภูนั่งขัดสมาธิจะทำให้เป็นโสดาบันต่อไป จงเอากายโคตรภูนั้นแหละพิจารณาอริยสัจจธรรม ๔ คือ ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค ที่เกิดขึ้นแล้วพิจารณาขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้ลงในลักษณะของพระไตรลักษณ์**เป็น**อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา** พอตาธรรมกายโคตรภูมองเห็นตัวหลักของไตรลักษณ์เกิดขึ้นปั๊บ มันจะดับว่างทันที ธรรมกายนั้นตกศูนย์แล้วเกิดใหม่เป็นกายพระโสดาบัน ถามว่า**ในการพิจารณานั้นทำที่ไหน?** ตอบว่า**เอาที่กายมนุษย์มาพิจารณา** ไม่ได้เอาที่ไหน เราเอามานั่งเข้ามานอนเข้า เพราะพอถึงกายธรรมแล้ว มันมองเห็นตัวเรานี่นา เราก็เอากายมนุษย์มานอนให้ดู **พิจารณาลงไปเลยในกายมนุษย์นั้นด้วยอริยสัจสี่ แล้วพิจารณาขันธ์ห้าลงในไตรลักษณ์**อย่างที่ว่าตอนต้นแล้ว นี่เป็นอย่างนี้ **พอเป็นกายพระโสดาแล้ว ทำสมาธิต่อไปเพื่อถึงกายพระสกิทาคา ทีนี้ก็เอากายทิพย์มาพิจารณาซิเป็นขั้น ๆ ไป** คือ **กายโคตรภู พิจารณากายมนุษย์, กายพระโสดา พิจารณากายทิพย์, กายพระสกิทาคา พิจารณากายพรหม, กายพระอนาคา พิจารณากายอรูปพรหม ตกศูนย์ปั๊บเป็นพระอรหัต** แล้วทางตำราเรียนหลักปริยัตินักอภิธรรมเรียนกัน พอถึงกายรูปพรหม อรูปพรหมเขาเถียงกันนะ ฉันยังได้คุยกับเขาเลย **เขาว่ารูปพรหมมีขันธ์ ๑ ไม่มีขันธ์ห้า มีแต่รูปไม่มีนาม แต่คนที่ปฏิบัติธรรมวิชชาธรรมกายของหลวงพ่อ จะรู้ดีว่าเป็นอย่างไร ทุกกายต้องมีขันธ์ห้า แต่เราไม่ไปเถียงกับเขานะ มันเป็นกิเลส แต่พอเราถึงธรรมกายแล้วจะรู้ได้ทันที** เพราะถ้ารูปพรหมมีขันธ์ ๑ นะ มนุษย์เราก็เป็นพรหมได้ ไม่ต้องเรียนไม่ต้องได้ธรรมกายหรอก ก็คนนอนหลับมันมีแต่รูปนิ่งเฉยนินทาด่ามัน มันก็ไม่รู้เรื่อง นามมันออกไปแล้วคือกายทิพย์ เราดูซิว่ามนุษย์ที่นอนน่ะ มันยัง

...พอตาธรรมกายโคตรภูมองเห็นตัวหลักของไตรลักษณ์เกิดขึ้นปั๊บ มันจะดับว่างทันที ธรรมกายนั้นตกศูนย์แล้วเกิดใหม่เป็นกายพระโสดาบัน...

มีขันธ์ห้าไหม ? มันก็ต้องมี แต่ว่าจิตมันระงับไป ถอนออกไปเสียจากกายมนุษย์ ถ้าไม่เช่นนั้นก็ไม่ต้องไปทำวิชชาอะไร เพราะกายมนุษย์นอนหลับก็เป็นรูปพรหมแล้วละซิ ? อรูปพรหมล่ะ ไม่มีรูปมีแต่นาม คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันจะเป็นได้อย่างไร ก็ไอ้ที่นอนหลับแล้วฝันนั้นมันอะไร มันไปทั้งขันธ์ห้าไหม มีรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไหม มันก็ต้องไปทั้งขันธ์ห้า แต่ว่ามันมองไม่เห็น ก็ไปรับรู้หมดไปฝันเป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ ทะเลาะกับใคร ๆ ก็รู้หมดทั้งนั้น นั่นก็เป็นอรูปพรหมไปแล้วซิ เพราะรูปไม่ปรากฏ แต่ฝันได้รู้ได้นั่นแหละก็เป็นได้ ไม่ต้องเป็นวิชชาก็เป็นอรูปพรหมได้ นี่เราลองพูดกันให้ละเอียดกันอย่างนี้ซิ อย่างผีอย่างเปรตนั้น ก็ต้องไปทั้งขันธ์ห้า ที่วิญญาณขันธ์ออกไปไม่ใช่ดวงเดียว มันต้องออกไปทั้งขันธ์ห้า ผีปีศาจอสุรกายที่เห็นก็ต้องเป็นขันธ์ห้า เราได้คุยให้เขาฟัง เขาเลยไม่กล้าเถียง ตำราก็เรื่องตำรา แต่เรายกเรื่องจริง ๆ ให้ฟัง

...ธรรมะใกล้หรือไกล ต้องอยู่ที่ตัวเรา ทุกอย่างนั้นมีจุดเริ่มต้นที่ตัวเราเองทั้งนั้น...

● ว่ากันจริง ๆ แล้ว ธรรมกายนี่อยู่ใกล้หรือไกลครับ ?

– ธรรมกายหรือ**กายธรรมนี่ฉันกล้ายืนยันว่ามีกันทุกคน** ฉันเทศน์ฉันสอนตลอดมาว่ามีทุกคน **เพียงแต่ยังทำกันไม่ถึง ถ้าจิตสงบเป็นสมาธิละก็ ถึงทั้งนั้น แต่เวลานี้เราพากันทำไม่ถึงเพราะอะไร ใจมันยังขุ่น เมื่อมันขุ่นก็ย่อมมองไม่เห็น** เหมือนตักน้ำขึ้นมาจากบ่อที่มีขี้โคลน ให้ทุกคนไปตักมาแล้วตั้งไว้ที่บ้าน เอ้า..จะให้ใสเร็วหรือใสช้าล่ะ จะให้ใสช้าก็ตั้งไว้ธรรมดา ถ้าจะให้ใสเร็วก็เอาสารส้มมาแกว่ง ผลที่สุดตะกอนเมื่อมันนอนก้นมันก็ใส แต่ว่าใสช้าใสเร็วนั้นอยู่ที่เรา เรา**ต้องการถึงธรรมะเร็วไหมล่ะ ? ต้องการเร็วก็ทำไปซิ ค่อย ๆ ทำไป อยากถึงธรรมะช้าก็ทำมั่ง ไม่ทำมั่งปล่อยไว้เสียก็ช้าหน่อย** นั่นคือธรรมะใกล้หรือไกลต้องอยู่ที่ตัวเรา ทุกอย่างนั้นมีจุดเริ่มต้นที่ตัวเราเองทั้งนั้น **นรกสวรรค์จะดีจะชั่ว ถ้าตัวเราไม่เอาซะอย่างก็ไม่ได้ ใช่ไหม ?** ครูบาอาจารย์มาแนะนำสอน ๆ ข้าไม่เอาซะอย่าง จะไปได้อะไร จะนั่งได้อย่างไรถ้าไม่เอาซะอย่าง ความชั่วความดีถ้าเราไม่ทำจะได้อย่างไร **จุดเริ่มต้นอยู่ที่เราทั้งนั้นไม่ใช่ที่อื่น** อย่างทางโลกนะ สมมุติเสื้อผ้าที่ใส่ คุณจะเอาตัวคุณเป็นมาตรฐานหรือจะเอาตัวใครเป็นมาตรฐาน ตลอดจนกางเกง นาฬิกาข้อมือสิ่งต่าง ๆ ก็ต้องเอาตัวเราเป็นมาตรฐาน ดูว่าตัวโตเท่าไหน ถ้าไปหยิบมาไม่ดูเกิดได้ตัวเล็กมาก็ใส่ไม่ได้ ใหญ่ไปก็ใส่ไม่ได้รุ่มร่าม ต้องดูตัวเราก่อนวัดตัวเราก่อนเป็นมาตรฐานใช่ไหม แม้สีสรรวรรณะก็ต้องเอาเราเป็นเกณฑ์ ว่าชอบสีอะไร ดังนั้น**จุดเริ่มต้นนั้นอยู่ที่เราเป็นสำคัญ** อย่างศาสนาคริสต์เขาก็สอน "ให้ท่านช่วยตัวของท่านเองแล้วพระเจ้าจึงจะช่วยท่าน" **พระพุทธเจ้าก็สอน "อัตตาหิ อัตตโนนาโถ"** ตัวเรา

...อยากจะเกิดบนสวรรค์รึ ก็ทำไปซิ หิริโอตตัปปะ ประพฤติเทวธรรมซิ รับรองตายปั๊บก็ไปเกิดในสวรรค์ตามบุญมากบุญน้อยที่ทำไว้...

ไม่ช่วยแล้ว ใครจะไปช่วยอย่างไร **ท่านยังตรัสไว้อีกว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น ส่วนเรื่องทำนั้นท่านต้องลงมือเอง** มีบาลีบอกไว้นะ อย่างหลวงพ่อวัดปากน้ำท่านก็ว่า **"ใครทำ ใครได้ ใครกิน ใครอิ่ม"** เห็นไหม

● หมายความเราเป็นผู้เลือกเอง?

– มีปัญหาหนึ่งฉันเคยพูดไว้ที่กรมไฟฟ้า ว่าปัญหาชีวิตของคนที่ชอบปล่อยไปตามยถากรรมตามพรหมลิขิต ตามบุญวาสนาว่าแท้จะบันดาล **แต่ฉันเรียนธรรมะ ฉันว่าไม่เอา ไม่ปล่อยไปตามดวง เขาว่าเลือกเกิดไม่ได้ ฉันว่าเลือกเกิดได้** ไอ้ที่แล้วก็แล้วไป เอาใหม่ซิ ถ้าจะเลือกเกิดจริง ๆ ต้องทำจริงนะ มีตำรายืนยัน ไม่ใช่พูดเอาเอง พระพุทธเจ้าสอนไว้ ชี้ทางไว้หมดเลยว่า จะไปเกิดเป็นอะไรก็เลือกเอา จะเป็นมนุษย์ เปรต สัตว์เดรัจฉานก็เลือกเอา จะไปสวรรค์พรหม อรูปพรหมหรือนิพพานก็เอา ท่านบอกทางไว้ให้เสร็จเลย คุณจะเอาหรือไม่เอาก็ตามใจ ถ้าคุณไม่ทำตามก็ไปไม่ได้ เหมือนอย่างคุณจะมาวัดปากน้ำนี่ ต้องรู้ว่าถนนหนทางไหนมาวัดปากน้ำใช่ไหม ถ้าคนไม่เคยมาก็ต้องเชื่อป้ายไว้ก่อน ถนนอะไร ถนนเทอดไท นี่ทางเข้าวัดปากน้ำ ถ้าไม่เชื่อป้ายเขาบอกทางขวา เราเลี้ยวซ้าย แล้วเมื่อไหร่มันจะเจอวัดปากน้ำ ต้องตามป้ายเขาบอก ตามถนนหนทางเขาก็ปักป้ายบอก เช่น ถนนลื่น ถนนขรุขระ เป็นหลุมบ่ออะไร ๆ ปักป้ายบอกเสร็จ พระพุทธเจ้าทรงอุบัติมานี่ก็เปรียบเหมือนมาปักป้ายไว้ให้เสร็จ นี่ทางเกิดเป็นมนุษย์ นี่ทางเกิดเป็นพรหม นี่ทางไปเกิดนรกนะ นี่ทางอเวจี นี่ทางสวรรค์ ทางนิพพาน บอกทางไว้อย่างเดียวหรือ เปล่าท่านสอนธรรมะไว้ให้ด้วย ถ้าอยากเกิดเป็นมนุษย์ก็ทำความดี ถือศีล ๕ รักษากรรมบท ๑๐ ทำไปเถอะ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป รับรองตายปั๊บไม่ลงนรกแน่ อย่างน้อยก็เกิดเป็นมนุษย์ อยากจะเกิดบนสวรรค์รึ ก็ทำไปซิ หิริโอตตัปปะ ประพฤติเทวธรรมซิ รับรองตายปั๊บก็ไปเกิดในสวรรค์ตามบุญมากบุญน้อยที่ทำไว้

...สถานคาสิโนทุกอย่างผู้ใหญ่สร้างไว้ทั้งนั้น เมื่อผู้ใหญ่ทำในสิ่งที่ไม่ดีเด็กก็เดินตาม เราต้องมาปิดประตูในสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ให้หมด...

สวรรค์มีถึง ๖ ชั้นนะสุดแท้แต่จะเลือกเอา ถ้าสวรรค์ไม่พอ อยากเกิดเป็นพรหมเหรอ รูปพรหมก็ทำรูปฌานให้เป็น ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจมฌาน ก็ได้ เกิดเป็นรูปพรหมไม่เป็นทางอื่นไปได้ อยากเป็นอรูปพรหมรึก็เอาซิ ทำอรูปฌานให้เป็น เช่น อากาสานัญจายตนะฌาน วิญญานัญจายตนะฌาน อากิญจัญญายตนะฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน พอเป็นแล้วเมื่อฌานไม่เสื่อม ตายแล้วก็เกิดเป็นอรูปพรหม ถ้าไม่พอ เพราะเมื่อหมดฤทธิ์ของฌานแล้ว หมดอำนาจต้องกลับมาเกิดใหม่ ไม่เอาจะเอานิพพาน ก็ทำมรรคแปดไป นี่พระพุทธเจ้าทรงบอกทางไว้ให้เสร็จ **เลือกเอาได้ เลือกเกิดได้ แต่ต้องทำจริงนะ เหลวไหลไม่ได้นะ** เดี๋ยวเกิดไปรักษาศีล ๕ แล้วมาขี้เกียจฆ่าสัตว์เสียแล้ว อ้าวไปอบายเสียแล้ว มันก็ยุ่งละซิ หรือจะไปเกิดโลกันต์นรกกับพระเทวทัตก็เอา ทำอนันตริยกรรมไปซิ มี ๕ อย่าง นี่เลือกได้นะ มันอยู่ที่ตัวเราต้องทำ ไม่ใช่ใครจะมาบันดาล

● **เยาวชนกับธรรมะนั้น ผู้ปกครองควรเริ่มต้นอย่างไรดีครับ?**

– ตัวการที่สำคัญที่สุดมันเป็นอย่างนี้ **เด็กนี่เป็นผู้รับ สำคัญที่ผู้ให้ คือผู้ใหญ่ จะให้ตัวอย่างแก่เขาอย่างไร** ในขั้นแรกถ้าเริ่มให้ด้วยตัวอย่างที่ดี เขาก็รับไปแต่ที่ดี ๆ พ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกดี หากพ่อมากินเหล้า แต่ไม่อยากให้ลูกกิน แล้วจะไปสอนไม่ให้ลูกกินเหล้าอย่างไร ในสังคมทุกวันนี้ ฉันว่าอย่าไปว่าเด็กเลย สอนคนหัวหงอกสอนคนโต ๆ นี้ให้ดี แล้วลูกมันจะดีเอง อย่างโรงหนังโรงละคร บาร์ ไนท์คลับนั่น ใครสร้างเล่า ถ้าไม่ใช่พ่อแม่ผู้ใหญ่หัวหงอกสร้าง เมื่อตัวโตสร้างไว้ พ่อมันไปแล้วจะไปห้ามว่า ไอ้หนูอย่าไปนะ มันจะห้ามได้อย่างไร สถานคาสิโนทุกอย่างผู้ใหญ่สร้างไว้

ทั้งนั้น เมื่อผู้ใหญ่ทำในสิ่งไม่ดี เด็กก็เดินตาม เราต้องมาปิดประตูในสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ให้หมด **ไม่ให้ได้เห็นได้รู้ ทั้งเหล้ายาปลาปิ้งการพนัน เมื่อไม่มีตัวอย่างให้เด็กเห็น มันก็ไม่ตาม** ถามหน่อยซิ อย่างกินข้าวนี่ พ่อแม่ก็ต้องสอนให้ลูกดู กินไปป้อนไปว่า "อ้ำ ๆ" ลูกมันถึงจะกินใช่ไหมล่ะ จะไปบอกเพียงว่าให้ "กิน ๆ" เข้าไป ลูกยังไม่รู้ภาษามันจะกินเข้าไปได้อย่างไร จำต้องทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เป็นต้นว่าพ่อแม่จูงลูกเดินผ่านมา พอเห็นพระ ก็สะกิดลูกว่า ไอ้หนูไหว้พระซิลูก พ่อเองไหว้เสียเมื่อไหร่ ตัวเองไม่ยักไหว้ ผู้ใหญ่จึงต้องทำเป็นตัวอย่างให้เห็นก่อน การนั่งสมาธิก็เหมือนกัน ทั้งหมดนี้ทุกอย่างก็ต้องเกิดแต่ที่ใจก่อน ที่ใจเท่านั้น **"มโน ปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา" ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกอย่างย่อมสำเร็จด้วยใจ** เออนี่แหละ

ก่อนที่จะได้กราบลาท่านในเย็นวันนั้น หลวงพ่อพระครูสมณธรรมสมาทานได้ให้แง่คิดเป็นคติธรรมสั้น ๆ สำหรับใช้ปัดเป่าปัญหาต่าง ๆ ที่มักเกิดในที่เฉพาะหน้าแก่คนทุกคน ท่านผู้อ่านจะนำไปใช้บ้างก็ย่อมได้ครับ คาถาสำคัญบทนั้นก็คือ

"ยั้งใจ ไว้สักนิด
เติมความคิด ลงไปหน่อย
โทษถ้อย จะน้อยลง"

■ ■ ■

เจ้าประคุณสมเด็จพระธีรญาณมุนี

(สนิธ เขมจารี ป.ธ. ๙)

กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะภาค ๑

เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคาราชวรวิหาร กทม.

เป็นประธาน

เปิดการอบรมพระกัมมัฏฐานแก่พระสงฆ์

รุ่นที่ ๑๒

ในวันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

เวลา ๐๙.๐๐ น.

ณ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

จึงขอเชิญท่านสาธุชนมาร่วมในพิธี

โดยพร้อมเพรียงกัน

ขอเชิญร่วมอนุโมทนาต่อกุศลจิตอันงดงาม

ของเหล่ากัลยาณมิตร ผู้หยิบยื่นแสงสว่างอันนิรันดร์แก่เพื่อนมนุษย์

ด้วยการอุปถัมภ์การพิมพ์นิตยสารดังนี้

๑. หลวงพ่อเสริมชัย ชยมงฺคโล และญาติโยม

๒. คุณจรัส มาบางครุ

๓. คุณสุพจน์ ปิ่นภู่

๔. คุณสุพรรณี ศรีวิกรัยกร

๕. คุณเนียม, คุณประเสริฐ พุ่มตาลพงษ์

๖. อุทิศให้คุณอมร มหพัฒนางกูร

๗. คุณณรงค์ศักดิ์ ธนารักษ์โชค

๘. ศจ. ไพจิตร โรจนวานิช

๙. บ้านพุทธมงคล

๑๐. แม่ชีจินตนา บุญประเสริฐ

๑๑. คุณอรวรรณ เวศอุไร

ขอเชิญร่วมอนุโมทนาต่อกุศลจิตอันงดงาม

ของเหล่ากัลยาณมิตร ผู้หยิบยื่นแสงสว่างอันนิรันดร์แก่เพื่อนมนุษย์
ด้วยการอุปถัมภ์การพิมพ์นิตยสารดังนี้

๑. อุทิศถวายแด่พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ

๒. หลวงพ่อเสริมชัย ชยมงฺคโล

๒. บริษัทไตรสตาร์ อินคอร์ปอเรชั่น จำกัด

๓. คุณปิยะบุตร-สุจินตนา ชลวิจารณ์ และครอบครัว

๔. คุณณรงค์ศักดิ์ ธนารักษ์โชค

๕. บริษัท มงคลนิธิ จำกัด

๖. คุณนายประจวบ พัฒนโสภณ

๗. คุณชัยยง มหาพัฒนากุล

ผู้มีรายนามข้างบนนี้ คือผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเงินบำรุงการพิมพ์นิตยสารธรรมกายแต่ละเล่มเป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท ผู้มีจิตศรัทธาบริจาคโปรดติดต่อ ขอบริจาคได้ที่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** สำนักงานศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔—๗๔๗๕

ธรรมสภา

วิมังสา

ผลอไปเดี๋ยวเดียวนิตยสารธรรมกายก็ยืนมาได้จนครบ ๑ รอบปี ฉบับนี้ก็นับเป็นฉบับที่ ๔ พอดี เพราะว่าปีหนึ่งเรากำหนดออก ๔ เล่ม โดยในระยะเวลาไตรมาสหนึ่งท่านก็จะได้ยลโฉมธรรมกายเล่มใหม่หนหนึ่ง ด้วยว่าหนังสือธรรมปฏิบัติที่ให้หลักให้เนื้อแท้ของพระสัทธรรมตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้าอย่างเต็มที่เช่นนี้ ย่อมหาได้ไม่ง่ายนักในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิตยสารธรรมกายยังไม่ปิดบังอำพรางความรู้ใด ๆ อันผู้ปฏิบัติสมควรจะได้รับตามภูมิธรรมของแต่ละท่านที่ได้พัฒนาจิตขึ้นไปตามขั้นตอน ใครที่ได้ลองปฏิบัติแล้วยังไม่เห็นผลอย่างไรก็อย่าเพิ่งท้อแท้หมดกำลังใจกันง่าย ๆ นะครับ เพราะงานบริหารใจเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก ทั้งยังต้องประกอบด้วยอิทธิบาทธรรม อันเป็นธรรมที่นำความสำเร็จมาให้อีกด้วย ฉะนั้นหลวงพ่อวัดปากน้ำถึงได้กล่าวไว้ว่า **"ถ้าทำจริงละก็ได้ทุกคน"** เพราะอย่างนี้เราก็

สมควรลองถามตัวเราเองดูว่า เราได้ทำจริงสักเพียงใด จริงถึงขนาดของหลวงพ่อว่าหรือยังนะครับ อย่างไรก็ตามท่านที่อายุการเป็นสมาชิกได้หมดลง ก็อย่าลืมต่ออายุต่อไปนะครับ ทีนี้ก็ขอเริ่มข่าวในแวดวงธรรมที่น่ารู้น่าสนใจไปตามลำดับนะครับ

●●● สาธุชนรำลึกถึงพระบรมศาสดาเนื่องในวันมาฆะบูชาที่สถาบันฯ

เมื่อพฤหัสบดีที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ที่ผ่านมาซึ่งเป็นวันมาฆะบูชานั้น สาธุชนชายหญิงตลอดจนนักเรียนนักศึกษาได้พากันมายังสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายอย่างเนืองแน่น เพื่อร่วมถวายการปฏิบัติบูชาแด่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการบริจาคทานรักษาศีลและเจริญภาวนาตรงตามหลักพระศาสนาคำสอนที่พระองค์ได้ทรงประกาศไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ที่ให้ละชั่วทำดี และทำใจให้ใส กันอย่างตั้งอกตั้งใจ ทั้งยังได้มีโอกาสเข้าสักการะบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์สำคัญของชาวพุทธกันอย่างใกล้ชิด อาทิเช่นพระบรมสารีริกธาตุ พระพุทธปฏิมากรธรรมกายขนาดใหญ่ที่สร้างขึ้นจากหยกเนื้อดีของพม่า หินผลึกจุยเจียที่แกะสลักเป็นพระโพธิสัตว์กวนอิม อายุประมาณ ๑๐๐๐ ปีเศษ อันเป็นศิลปะฝีมือช่างสมัยราชวงศ์ถังเป็นต้น และในยามบ่ายที่สายลมกำลังพัดพอสบาย ๆ สาธุชนทั้งหมดได้พากันเวียนเทียนร่วมกับพระสงฆ์ของสถาบันฯ กันอย่างเงียบสงบเป็นระเบียบเรียบร้อยน่าประทับใจยิ่งนัก และก่อนที่พิธีปฏิบัติบูชาเพื่อวันอันสำคัญนี้จะจบลง คณะสงฆ์ได้อัญเชิญบทสวดโอวาทปาติโมกข์สู่สาธุชน ให้ได้ยินได้ฟังโดยทั่วถึง จากนั้นสาธุชนที่มาปฏิบัติธรรมในวันนั้น ได้ปลื้มปีติเป็นทวีคูณที่หลวงพ่อชยมงฺคโล ได้ประพรมน้ำพระพุทธมนต์ให้แก่ทุก ๆ คน จนเป็นที่ชื่นอกชื่นใจตาม ๆ กัน เพราะนาน ๆ ทีที่จะได้มีโอกาสเห็นหลวงพ่อประพรมน้ำพระพุทธมนต์อย่างนี้สักครั้ง เล่นเอาหลาย ๆ ท่านพากันหาภาชนะแม้ถุงพลาสติก มาขอแบ่งน้ำพระพุทธมนต์ในขันใบใหญ่ที่เหลืออยู่กันไปจนหมดไม่เหลือแม้หยดเดียว...ช่างน่าอัศจรรย์จริง ๆ

●●● วันสำคัญของครูบาอาจารย์

วันที่ 3 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมาเป็นวันคล้ายวันมรณภาพของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ปรมาจารย์ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายในยุคปัจจุบัน วันนั้นสมาคมศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ โดย**คุณครูตรีธา เนียมขำ** นายกสมาคมฯ ได้เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงจัดพิธีบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายบูชาพระเดชพระคุณหลวงพ่อเช่นที่เคยทำมาทุกปี และครั้งนี้ยังได้มีพิธีเบิกพระเนตรพระพุทธรูป ๙ องค์ โดย**ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี** เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เพื่ออัญเชิญไปประดิษฐานตามวัดต่าง ๆ ที่ขอมาด้วย...ในวันสำคัญเช่นนี้ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ก็ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์สามเณร เพื่ออุทิศถวายบูชาพระคุณครูบาอาจารย์อันกว้างใหญ่ไพศาลนี้เช่นกัน...

เช้า ๑๑ มกราคม ๒๕๓๐ ที่ตำหนักสมเด็จฯ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร คณะกรรมการมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย นำโดยหลวงพ่อชยมงฺคโล เข้ากราบนมัสการแสดงมุทิตาจิตถวาย**ท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์** เจ้าอาวาสวัดสระเกศฯ องค์ประธานสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย เนื่องในวันคล้ายวันเกิดของพระเดชพระคุณท่าน...

วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐ หลวงพ่อชยมงฺคโลพร้อมด้วยตัวแทนผู้บริหารมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย เข้ากราบนมัสการแสดงมุทิตาจิตถวายแด่**ท่านเจ้าคุณพระราชวิสุทธิโมลี** เจ้าอาวาสวัดราชโอรสาราม องค์รองประธานฝ่ายปริยัติของสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย เนื่องในโอกาสคล้ายวันเกิดของพระคุณท่าน ทั้งนี้ท่านยังได้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับแผนงานต่าง ๆ ของสถาบันฯ ที่จะมีในอนาคตอีกด้วย...

และเมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐ ณ พระอุโบสถวัดปากน้ำภาษีเจริญ คณะสงฆ์ อันมี**ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี ท่านเจ้าคุณพระเมธีรัตโนดม พระครูอุปถัมภ์ธรรมกิจ** รวมพระสงฆ์ได้ ๓๑ รูป ร่วมกันเจริญพระพุทธมนต์ถวายเป็นมงคลแด่**ท่านเจ้าคุณพระภาวนาโกศลเถร** เนื่องในวาระคล้ายวันเกิดของท่าน เมื่อเสร็จพิธีแล้วบรรดาศิษย์จำนวนมากได้เข้ากราบแสดงมุทิตาจิตถวายกันเป็นระยะ ๆ...

หมดเดือนกุมภาพันธ์ขึ้นเดือนใหม่ เมื่อ ๑ มี.ค. ๒๕๓๐ คณะศิษย์พากันกราบแสดงมุทิตาจิตถวายแด่**หลวงพ่อชยมงฺคโล** ผู้อำนวยการสถาบันฯ ณ ศาลาการเปรียญวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เนื่องในวาระคล้ายวันเกิดที่จะมาถึงในวันที่ ๖ มี.ค. แต่บรรดาลูกศิษย์ได้ทราบมาว่าหลวงพ่อท่านจะเดินทางไปทำสมณกิจในต่างแดนในวันนั้น จึงได้ร่วมใจชิงแสดงออกก่อนล่วงหน้ากันอย่างหนาแน่น...การแสดงออกเช่นนี้นับเป็นการสมควรอย่างยิ่งของเหล่าศิษย์ที่มีครูอยู่ในหัวใจ ดังมีบาลีกล่าวไว้ในเอกนิบาตว่า **"การรู้คุณและตอบแทนคุณ เป็นคุณธรรมพื้นฐานของคนดี"**

●●● เปิดอบรมธรรมปฏิบัติแก่เยาวชนเป็นรุ่นที่ ๒

ที่สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี จะได้จัดให้มีการอบรมพระกัมมัฏฐาน ให้แก่เยาวชนทั้งชาย-หญิง นับเป็นรุ่นที่ ๒ โดยมีขึ้นระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๖ เมษายน ๒๕๓๐ ซึ่งได้ทราบข่าวมาว่า จะมีนักเรียนและนักศึกษาจากจังหวัดต่าง ๆ ใกล้เคียง และทั้งจากกรุงเทพมหานครให้ความสนใจ ขอเข้ารับการฝึกอบรมการเจริญภาวนา อยู่กลดกลางแจ้งกันไม่น้อยกว่า ๕๐๐ - ๖๐๐ คน และอาจจะมีมาสมทบเพิ่มเติมอีกด้วย ดังจะเห็นได้ว่า แม้จะยังไม่ถึงเวลาช่วงนั้นก็ตาม ได้เกิดมีโรงเรียนหลายแห่งให้ความสนใจเดินทางมาขอเข้ารับการอบรมเป็นระยะ ๆ ก่อนแล้ว เช่น เมื่อวันเสาร์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐ **โรงเรียนสายธรรมจันทร์** ในอำเภอดำเนินสะดวกนี้เอง ควบคุมโดยอาจารย์ธนู ไผ่ทอง นำนักเรียนมัธยมทั้งชาย-หญิง ไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ คนเศษ เข้าศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย และได้ฟังธรรมบรรยายเรื่อง "อิทธิบาท ๔" อีกด้วย และต่อมาคณะนักเรียนของโรงเรียน

เดียวกันนี้เอง ได้เข้ามารับการอบรมธรรมปฏิบัติอีกครั้ง ในวันเสาร์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐ ...วันเสาร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐ **คณะนักเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย** ทั้งชาย-หญิง เข้ารับการอบรมธรรมปฏิบัติ จำนวน ๑๐๐ คนเศษ และยังได้เดินทางมาศึกษาธรรมปฏิบัติในจำนวนเท่า ๆ กันอีก ระหว่างวันที่ ๒๘ ก.พ. - ๑ มี.ค. ๒๕๓๐ นั้น **นักศึกษาจากวิทยาลัยครูนครปฐม**ทั้งชาย-หญิง จำนวนเกือบ ๕๐๐ คน จะได้เข้าศึกษาหาความรู้และประสบการณ์ในการอบรมจิตใจของตน โดยวิธีเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายเช่นกัน จึงนับได้ว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีต่อสังคมและครอบครัวของเยาวชนเหล่านี้ ที่จะได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาเป็นอันมากเพราะเมื่อได้เข้ามาเรียนรู้ได้สัมผัสของจริงในพระศาสนาเช่นนี้แล้ว สิ่งใดที่เป็นคุณประโยชน์ต่อเยาวชนเหล่านี้ ย่อมจะมีผลสะท้อนไปสู่ครอบครัวและสังคมของเราในที่สุด

●●● **รายการธรรมสัญจรของหลวงพ่อชยมงฺคโล**

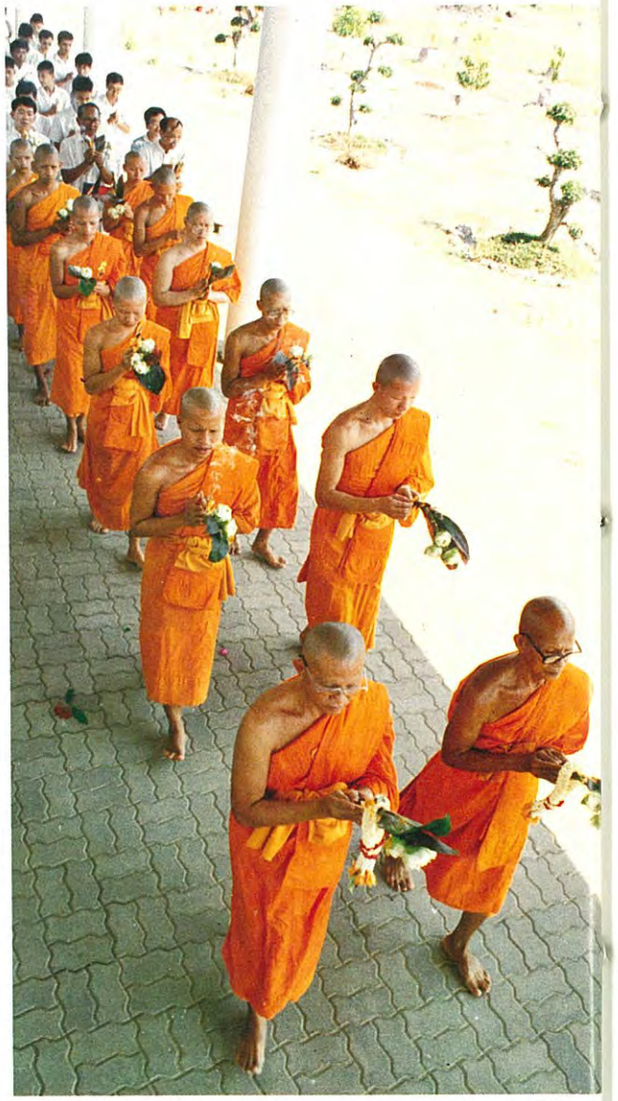
ใคร ๆ ที่อยากจะฝึกฝนให้ตนเองเป็นผู้มีความคล่องแคล่วสูง ไปไหนมาไหนรวดเร็วละก็ ขอให้ติดตามหลวงพ่อชยมงฺคโลไว้บ่อย ๆ ก็คงจะประสพผลสำเร็จเข้าสักวันหนึ่งเป็นแน่ เพราะหลวงพ่อท่านมีกิจที่จะต้องไปปรากฏตัวที่โน่นที่นี่หลาย ๆ ครั้งต่อวัน จะลองยกตัวอย่างงานใหญ่ให้ลองคะเนดูว่าจะพอติดตามไหวไหม อาทิเช่น เมื่อวันที่ ๑๒-๑๔ ม.ค. ๒๕๓๐ ไปอุปสมบทหมู่พระใหม่จำนวน ๒๑ รูป ณ วัดป่าเจริญธรรมกาย จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ ๙ ก.พ. ๒๕๓๐ ไปอบรมพระกัมมัฏฐานให้แก่พระสงฆ์สามเณร และอุบาสกอุบาสิกา วัดธรรมาวุฒาราม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม จนมีอุบาสิกาเข้าถึงธรรมกาย ๒ ท่าน พอวันที่ ๕ มี.ค. ๒๕๓๐ ออกเดินทางเพื่อไปปรากฏตัวในวันที่ ๖-๗ มี.ค. ที่จังหวัดขอนแก่น เพื่ออุปสมบทพระใหม่อีก ๖ รูป ณ วัดวาฬุการาม อำเภอพล และระหว่างวันที่ ๒๕ มี.ค. - ๔ เม.ย. ท่านจะร่วมเดินทางไปกับคณะผู้เปิดศูนย์วัฒนธรรมไทย-ญี่ปุ่น หรือวัดไทยที่เมืองยามาโต้ จังหวัดอิบารากิ ซึ่งจะได้ใช้ประโยชน์ในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาวิชชาธรรมกาย และจรรโลงไว้ซึ่งวัฒนธรรมอันดีของทั้งสองชาติให้ยืนยาวมั่นคงต่อไป นี่ก็เป็นเพียงกิจส่วนหนึ่งที่ยังไม่ได้กล่าวถึงงานส่วนย่อย ๆ ที่มีมาประจำเสมอ ๆ ในทุก ๆ วันจันทร์-พฤหัสบดี-เสาร์-อาทิตย์ ที่ท่านจะต้องไปอบรมที่สถาบันนั้นสถาบันนี้ เข้าที่นี้ไปอยู่ที่โน้น อันเป็นกิจเพื่อการเผยแพร่เป็นทนายให้แก่พระศาสนาโดยแท้ เอาเพียงแค่นี้ก็เห็นทีว่าคงจะหอบหายใจกันไม่ค่อยจะทันกันเป็นแถว ๆ แล้วละมัง หรือถ้าจะมีใครกระทำได้ครบถ้วนตามหลวงพ่อชยมงฺคโลได้ละก็ กระผมก็ขออนุโมทนาด้วยคนนะขอรับ

ปิดท้ายธรรมสภาครั้งนี้ด้วยพระบาลีอันมีมาจาก ชวสกุณชาดก ที่มีความหมายน่าคิดว่า **"ความกตัญญูไม่มีในคนใด การคบกับคนนั้น ก็ไร้ประโยชน์"**

□ □ □

เมื่อ ๑๖ ก.พ. ๓๐ คณะสงฆ์วัดปากน้ำ โดยมีท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นประธาน ณ พระอุโบสถ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เพื่อเจริญพระพุทธมนต์ถวายแด่ ท่านเจ้าคุณพระภาวนาโกศลเถร เนื่องในวาระคล้ายวันเกิด

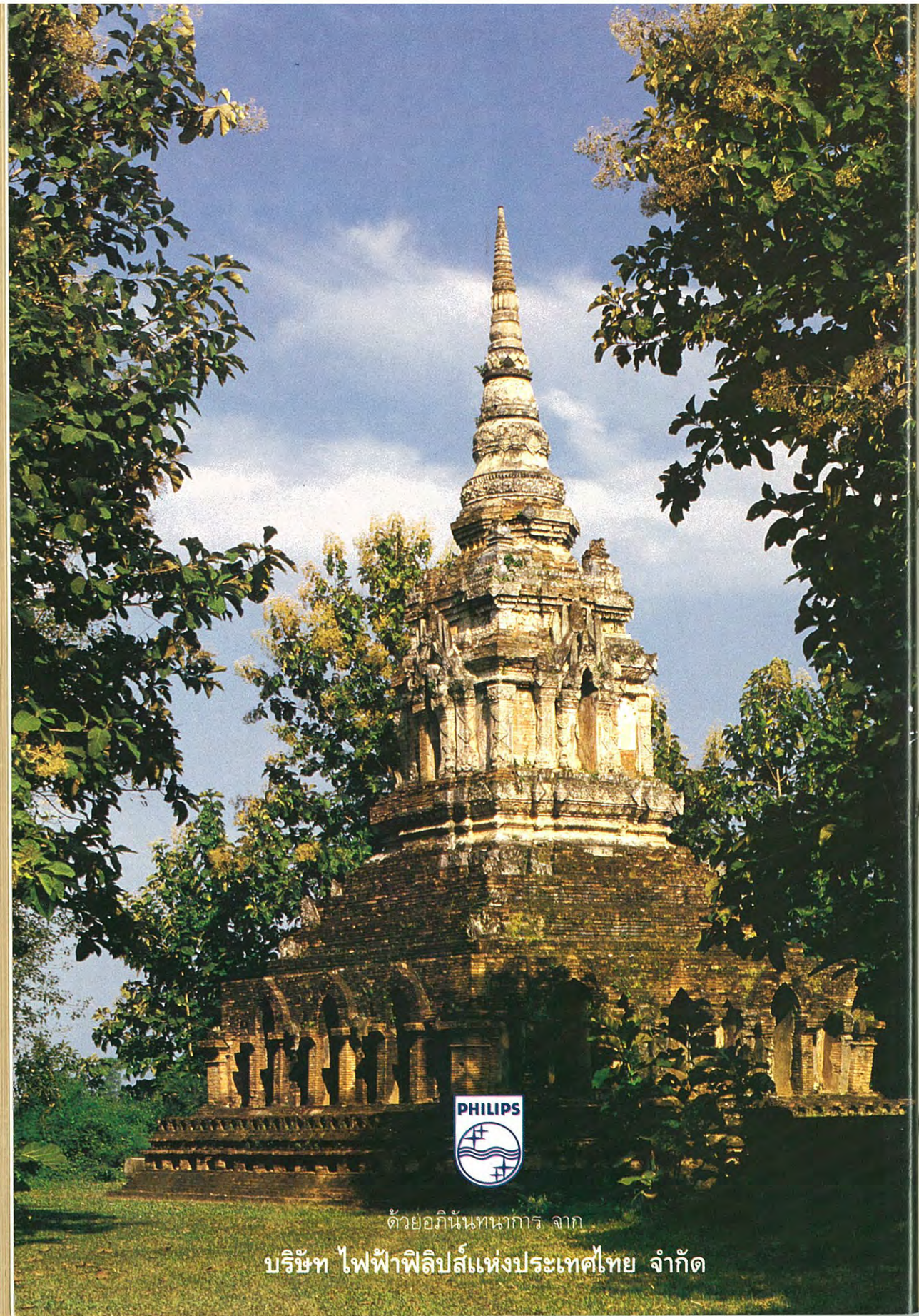
คณะศิษย์นำโดย พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล น้อมถวายเครื่องบูชาครู แก่หลวงพ่อพระภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เนื่องในโอกาสคล้ายวันเกิดของพระคุณท่าน เมื่อวันที่ ๑๖ ก.พ. ๓๐



สาธุชนชาวพุทธและนักศึกษาจากที่ต่าง ๆ เดินทางมาร่วมกันสร้างบุญกุศลสำคัญ ในวันมาฆะบูชา
เมื่อ ๑๒ ก.พ. ๒๕๓๐ ณ สถาบันฯ
ภาคบ่าย คณะสงฆ์โดย พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล และพระอาจารย์สังเวียน อธิวฑฺโต นำสาธุชนและนักเรียน นักศึกษา เวียนเทียนทำประทักษิณรอบศาลาอเนกประสงค์ เพื่อรำลึกถึงคุณแห่งพระรัตนตรัย เนื่องในวันมาฆะบูชา

ทุกวันพฤหัสบดี คณะอาจารย์ตลอดจนข้าราชการของ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ต่างฝึกอบรมใจของตน ด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งควบคุมการสอนโดย พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล

นักเรียนทั้งชาย – หญิง จำนวน ๒๐๐ คนเศษ จากโรงเรียนสายธรรมจันทร์ เข้าศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สถาบันฯ เมื่อวันที่ ๗ และ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐



วิสาขบูชามหามงคล

ขอเชิญร่วม

ทอดผ้าป่ามหากุศล ปฏิบัติธรรม เวียนเทียน

ถวายเป็นพุทธบูชา

ณ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง

รายนามเจ้าภาพถวายนิตยสาร "ธรรมกาย" แด่พระภิกษุสงฆ์

เจ้าภาพ	ผู้รับ
คุณพ้อง ทองธารี	ถวาย - พระธรรมปาโมกข์ วัดธาตุทอง พระโขนง กทม. ๑๐๑๑๐
คุณอมรรัตน์ ตรีนุชจรัสกุล	ถวาย – เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสามพระยา พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณบำรุง บุญเชื้อ	ถวาย – ท่านพุทธทาสภิกขุ สวนโมกข์พลาราม ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี
ดร. ธีระ-พวงน้อย เกรอต	ถวาย – พระโสภณวชิรธรรม วัดวชิรธรรมสาธิต พระโขนง กมท. ๑๐๑๑๐
คุณบำรุง บุญเชื้อ	ถวาย – พระเดชพระคุณพระเทพโสภณ วัดพระเชตุพน กทม. ๑๐๒๐๐
คุณฤดี กฤษเจริญดี	ถวาย – พระเดชพระคุณพระเทพวิสุทธิโมลี รองเจ้าคณะภาค ๑๕ วัดมหาธาตุ อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐
คุณศุภโชค มหาพัฒนากุล	ถวาย – พระเดชพระคุณพระราชวรเมธี วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร ป้อมปราบ กทม.๑๐๑๐๐
คุณสุมิตรี โภคพูล	ถวาย – พระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก วัดชนะสงคราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐

เจ้าภาพ	ผู้รับ
คุณอรวรรณ เวศอุไร	ถวาย – พระเดชพระคุณพระราชนันทมุนี รองเจ้าคณะภาค วัดชลประทานรังสฤษดิ์ อ.เมือง จ. นนทบุรี ๑๑๐๐๐
ผศ. เบญจา ตระกูลบุญ	ถวาย – พระเดชพระคุณพระศรีวิสุทธิโสภณ วัดราชโอรสาราม บางขุนเทียน กทม. ๑๐๑๕๐
ผศ. เบญจา ตระกูลบุญ	ถวาย - พระเดชพระคุณพระราชวรเวที วัดช่องลม อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐
ผศ. เบญจา ตระกูลบุญ	ถวาย - พระเดชพระคุณพระเทพสิทธิมุนี วัดมหาธาตุ กทม. ๑๐๒๐๐
ดร. ธีระ-พวงน้อย เกรอต	ถวาย - หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี วัดหินหมากแป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย ๔๓๑๓๐
พระดนัย วิริยงฺกโร	ถวาย - พระราชสมุทรเวที วัดเพชรสมุทร จ.สมุทรสงคราม
พระสมชาย ขันติสโม	ถวาย - พระเทพมุนี วัดดอน ยานนาวา กทม. ๑๐๑๒๐
คุณกำพล ธนะภิญโญรักษ์	ถวาย - พระอาจารย์สมชาย ฐิตวิริโย วัดเขาสุกิม จ.จันทบุรี
คุณชัยสิทธิ์ วงศ์ขจรศิลป์	ถวาย - พระมหาอุทัย อุทโย เลขานุการบริหาร ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มมร.
คุณฟอง จินทนากร	ถวาย - เจ้าอาวาส วัดอรัญญวิเวกบ้านปง ต.อินทขิล อ.แม่แดง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๕๐
คุณธมรัตน์ ตรีนุชจรัสกุล	ถวาย - เจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณสำราญ ปาตินันท์	ถวาย - พระเดชพระคุณพระพุทธพจนวราภรณ์ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐

เจ้าภาพ	ผู้รับ
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระเดชพระคุณพระธรรมสิริวัฒน์ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม พระนคร กมท. ๑๐๒๐๐
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระเดชพระคุณพระราชสิทธิโมลี วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณนพ – วิภาดา – วงศ์ทิพา โรจนวานิช	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระธรรมคุณาภรณ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระราชปัญญาสุธี วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณอภิชัย – สุพัตรา จันทรโคลิกา	ถวาย - พระอุดรคณารักษ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระวิเชียรธรรมคุณาธาร วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณสุนทรี เฉลิมพงศธร	ถวาย - ท่านพระครูวรเวทมุนี วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณฉลวย สิริยากร	ถวาย - ท่านพระครูวิสุทธิกิจจารักษ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - ท่านพระมหาสีนวล วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณสุนีรัตน์ ชลสายพันธ์	ถวาย - เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณลักษณา ธีระกุล	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระธรรมดิลก วัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล	ถวาย - พระโสภณคุณาภรณ์ วัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐

เจ้าภาพ	ผู้รับ
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระอรรถกิจโกศล วัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณจิรานันท์ สืบแสง	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระราชเมธี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระเทพเวที วัดสุทัศน์เทพวราราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณวสันต์ สุธีจารุวัฒน	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระมงคลราชมุนี วัดสุทัศน์เทพวราราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณกุญชลี ปุญญาวิวัฒน์	ถวาย - ท่านพระครูศัพท์สุนทร วัดสุทัศน์เทพวราราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณกุญชลี ปุญญาวิวัฒน์	ถวาย - ท่านพระครูประทีบกิจจาทร วัดสุทัศน์เทพวราราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณวันชัย แก้วศรแดง	ถวาย - ท่านพระครูสังฆรักษ์ประสงค์ วัดสุทัศน์เทพวราราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณธงชัย ชลสายพันธ์	ถวาย - เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
ผศ. เบญจา ตระกูลบุญ	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระเทพสิทธิมุนี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณสมจิต เพียรประสาธน์ศิริ	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระธรรมมหาวีรานุวัตร วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
ผศ. นันทนา พฤกษ์คุ้มวงศ์	ถวาย - พระเดชพระคุณ พระราชรัตนเมธี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐

เจ้าภาพ	ผู้รับ
คุณสุธาร สุขยางค์	ถวาย - พระครูสุจิตตานุรักษ์ วัดหนองสุ่ม เขตอินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๑๐
คุณสุธาร สุขยางค์	ถวาย - พระครูธรรมทิวากร วัดชุมพลนิกายาราม อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา
คุณสุธาร สุขยางค์	ถวาย - พระครูสุนทรธรรมวัตร วัดสุทัศน์เทพวราราม พระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
คุณมาลี ศิริวงศ์ ณ อยุธยา	ถวาย - PHRAMAHASIRIPONG ARIYAWANGSO VAJIRADHAMMAPADIP TEMPLE N.Y. ๑๐๕๕๒

ผู้มีรายนามข้างต้นนี้ คือ ผู้มีจิตศรัทธารับเป็นเจ้าภาพถวายนิตยสารธรรมกาย ถวายแด่พระสงฆ์ ๑ ปี (๔ เล่ม) ในอัตราปีละ ๑๒๐ บาท ผู้มีจิตศรัทธาโปรดติดต่อขอรับเป็นเจ้าภาพได้ที่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** สำนักงานศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔–๗๔๗๕

รายชื่อเจ้าภาพร่วมสร้างวิหารธรรมกาย ณ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

พ.ต.อ. มล. เติม-สุรภีร์ สนิทวงศ์ และครอบครัว	๑๐๐,๐๐๐
คุณยายจันทร์-คุณตาสัญญา ตันศิริคงคล	๑๐๐,๐๐๐
คุณศักดิ์ศิลป์ สุขะจาติ	๑๐๐,๐๐๐
คุณมาลี ศิริวงศ์ ณ อยุธยา	๑๐๐,๐๐๐
คุณอมร-ชัยยง มหาพัฒนากุล	๗๐,๐๐๐
คุณพู่-มยุรี บุญช่วย	๕๐,๐๐๐
คุณรพี-ทิพ-วรรณ บุญช่วย	๕๐,๐๐๐
คุณอรทัย ภัคนันท์	๓๐,๐๐๐
ครอบครัว "อาจริยะพร"	๑๘,๐๐๐
คุณศศิธร สุวิรัชวิทยกิจ และคุณอรุณศรี ชื่นสิริพัฒนากุล	๗,๐๐๐
รศ. ดร. พัฒนะ ภาวะนันท์ และญาติมิตร	๒,๐๐๐
คุณหญิงสมพร บุนนาค	
คุณอุไร พลพัฒนาฤทธิ์ และครอบครัว	๕๐,๐๐๐
คุณอำนวย สุวรรณปาล	
คุณวีรวรรณ โรจนวานิช และครอบครัว	
คุณศุภโชค-พรศิริ มหาพัฒนากุล	
คุณชาลี-ผาสุก โปษยะจินดา	
รศ. ดร. ธีระ-พวงน้อย เกรอต และญาติมิตร	๕,๐๐๐
คุณจินดา ดุละลัมพะ	
คุณจิตร-เอิบ ทังสุบุตร	
คุณจีรพันธ์ ชัยวิวัธน์	
คุณสุวรัตน์ พูลบำเพ็ญ	
คุณสง่า-สุภาพ สัจพันธ์โรจน์	
คุณสนิท-ขจร เปรมสุวรรณ	
คุณสมโพธิ์ ฌานวังศะ	
บริษัท มงคลนิธิ จำกัด	๓,๐๐๐
คุณจรัล เชื้อเจริญ	
คุณปิยะบุตร-สุจินตนา ชลวิจารณ์	
คุณสุนทรี แซ่ลี้ และครอบครัว	๑๐,๐๐๐
กลุ่มธรรมมงคล	๑๓,๖๐๐
คุณศิริชัย โรจนพฤกษ์	๓,๐๐๐
คุณพจน์-รสพร นิวาตวงศ์	
คุณสุดใจ-พรรณี พรพัฒนะ	
คุณสุวิทย์-ยุพา พันธสุพร	
คุณอุดมศักดิ์ สุทธิกิจพงศ์ และคุณสมพงษ์ อัศวสกุลดี	
คุณส่วน-สมศรี พนมวัฒนากุล	
คุณชวนะ สงวนหล่อสิทธิ์	

เอกายนมรรค ทางสายเอก ให้ถึงธรรมกาย และบรรลุมรรค ผล นิพพาน

โดย **พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล**

ในนิตยสาร "ธรรมกาย" ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๒๘ ในหัวข้อเรื่องวัตถุประสงค์การเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ พอจะสรุปความได้ว่า

๑) **การมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต** และ**เห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก** ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงต่อพระภิกษุทั้งหลายขณะเมื่อประทับอยู่ ณ กุรุชนบท ดังมีปรากฏอยู่ใน **"มหาสติปัฏฐานสูตร"** ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๐ (พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๒ ทีฆนิกาย มหาวรรค) ข้อ ๒๗๓-๒๙๙ นั้น เป็นเพียงส่วนเบื้องต้นที่ทรงแสดงเพื่อพระภิกษุที่ยังไม่ได้ทิพย์จักษุทิพยโสต ได้อาศัยเหตุปัจจัยภายนอกของตนเองเป็นเครื่อง (สังขารนิมิต) พิจารณา ว่า **"เป็น ณ ภายใน"** และอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกของผู้อื่นเป็นเครื่องพิจารณา ว่า **"เป็น ณ ภายนอก"** ให้สามารถช่วยตนเองได้ก่อน ทั้ง ๆ ที่มีเอกสารหลักฐานในพระไตรปิฎกอีกหลายแห่งที่พระองค์ได้ทรงแสดงถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายนอก อันเป็นการพิจารณาเหตุปัจจัย (สังขารนิมิต) **ส่วนที่หยาบกว่า** และเป็นทั้ง ณ ภายใน คือ (พิจารณาสังขารนิมิต) **ส่วนที่ละเอียดประณีตไปกว่า...** เป็นทั้ง ณ ภายนอกและ ณ ภายในละเอียดเข้าไป ๆ ๆ ๆ จนสุดละเอียดของสังขารในภพสาม (อรูปพรหมละเอียด)

การเจริญภาวนาตามพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ก็เป็นไปในแนวนั้น กล่าวคือ เมื่อมีสติพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมอันเป็นสังขารของกายเนื้อมนุษย์ของเราเอง ก็ชื่อว่า **"เป็น ณ ภายนอก"** เมื่อพิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต และธรรมของกายมนุษย์ละเอียด ก็**"เป็น ณ ภายใน"** เมื่อเจริญภาวนาเข้าถึงและพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นสังขารของกายทิพย์ การพิจารณาโดยอาศัยเหตุปัจจัย (สังขารนิมิต) ของกายทิพย์ก็จัด **"เป็น ณ ภายใน"** ส่วนของกายมนุษย์ละเอียด **"เป็น ณ ภายนอก"** ไป... คือแปลว่าการพิจารณาเหตุปัจจัย (สังขารนิมิต) ของกายที่หยาบกว่าก็เป็น ณ ภายนอก ส่วนที่ละเอียดกว่าก็ **"เป็น ณ ภายใน"** ละเอียดเข้าไป ๆ ๆ ๆ จนสุดละเอียด

๒) **วัตถุประสงค์ของการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยสรุป** ก็มีดังต่อไปนี้

๒.๑ **เพื่อสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์** นี้เป็นในส่วนของ **"สมถกัมมัฏฐาน"** หรือสมาธิภาวนา เพื่อทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ (สจิตฺตปริโยทปนํ)

๒.๒ **เพื่อให้เข้าใจในสังขาร** อันมีเหตุปัจจัยจาก "อวิชชา" ว่าปรุงแต่งอย่างไร (ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนญชาภิสังขาร) และมีสามัญลักษณะหรือสภาวะตามธรรมชาติที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (ไตรลักษณ์) อย่างไร จัดเป็น "วิปัสสนาปัญญา" นี้เป็นขั้น **"วิปัสสนากัมมัฏฐาน"** เพื่อให้ละวางอุปาทานในสังขารทั้งหลายด้วยตัณหาและทิฏฐิคือความเห็นผิด (ว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา) เสียได้ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ก็เบาบางลง

๒.๓ แล้ว**พึงปฏิบัติเพื่อความเข้าถึง รู้ เห็น และเป็น "ธรรมกาย"** ธรรมชาติไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เพื่อประชุม **"โพธิปักขิยธรรม"** องค์ธรรมเพื่อความตรัสรู้พระอริยสัจจ์ทั้ง ๔ จัดเป็นโลกุตตรปัญญา ให้วิมุติหลุดพ้นจากกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์อย่างถาวร ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ ตามรอยบาทพระพุทธองค์

จากเอกสารหลักฐานในพระไตรปิฎก และประจักษ์พยานบุคคลที่ปฏิบัติภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้วเป็นจำนวนมาก ทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั้งที่เป็นชาวไทยและชาวต่างประเทศ และแม้ผู้ที่เคยนับถือศาสนาอื่นมา แล้วได้ปฏิบัติตามแนวพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย จนได้ถึงธรรมกาย ต่างได้รู้เห็นเป็นผลพิสูจน์ที่แน่ชัดตรงกันว่า

บรรดามนุษย์และสัตว์โลกอื่นทั้งหลายต่างมีกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างในจนสุดละเอียด ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ณ ศูนย์กลางกายของแต่ละกายจากสุดกายหยาบไปจนสุดกายละเอียด

โดยเหตุที่มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย ต่างมีกายในกายเป็นทั้ง ณ ภายนอกและ ณ ภายในซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ กันเข้าไปข้างในจนสุดกายหยาบกายละเอียด ตั้งแต่ระดับ**โลกิยะ** (ที่เป็นทุคติและสุคติด้วยบาปอกุศลหรือบุญกุศลปรุงแต่ง) ขึ้นไป จนถึง **กายโลกุตระ** (กายธรรมหรือธรรมกายซึ่งพ้นจากอำนาจความปรุงแต่งทั้งปวง) ไปจนสุด

ละเอียด และแต่ละกายต่างมีชีวิตจิตใจทำหน้าที่ถ่ายทอดถึงกันสุดกายหยาบกายละเอียดในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวเนื่องกันดุจลูกโซ่ อันให้ผลเป็นทุกข์บ้าง สุขบ้าง ตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งสัตว์หรือมนุษย์ในระดับโลกิยะนั้น ๆ และหรือพ้นทุกข์ ตามส่วนแห่งคุณธรรมของกายธรรมซึ่งทำหน้าที่ "เด่น" หรือ "ทรง" คุณธรรมอันบริสุทธิ์นี้อยู่ นี้เองที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ผู้รู้แจ้งโลกและนิพพาน และผู้ทรงพระกรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่แก่สัตว์โลกทั้งหลาย ให้ศึกษาและปฏิบัติธรรม ให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะของธรรมชาติทั้งหลายเหล่านี้ว่า ทุกข์ตามที่เป็นจริงมีอย่างไร เหตุในเหตุถึงต้น ๆ เหตุให้เกิดทุกข์แท้ ๆ มีอย่างไร สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับมิได้เป็นได้จริงอย่างไร หนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งหลายถึงสิ้นเชิงโดยแท้มีอย่างไร เพื่อให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้พ้นทุกข์ตามพระพุทธองค์

โดยการศึกษาและปฏิบัติตามทางสายเอก (เอกายนมรรค) เพื่อละ (วางความยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและความหลงผิด) ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอันหาแก่นสารสาระใด ๆ มิได้ เพราะเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานั้นเสีย แล้วเข้าถึงกายธรรมหรือธรรมกาย อันพ้นจากอำนาจความปรุงแต่งและเป็นพระนิพพานคือธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตผลตามรอยบาทพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ (ดังปรากฏตามเอกสารหลักฐานในพระไตรปิฎกที่อ้างถึงแล้วในตอนต้น ๆ)

ทางสายเอก (เอกายนมรรค ทางนี้ทางเดียว) คือการศึกษาและปฏิบัติธรรม อันให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายนอกและภายใน ซึ่งรวมเรียกว่า **มหาสติปัฏฐาน ๔ ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**ได้ทรงแสดงพระพุทธดำรัสไว้ว่า (ในทีฆนิกาย มหาวรรค หน้า ๓๒๕-๓๕๑ และในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๒ หน้า ๑๐๓-๑๒๗ ในพระสุตตันตปิฎก)

"เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางที่ไปอันเอก (ทางนี้ทางเดียวและเป็นที่ไปของบุคคลผู้เดียว) **สตฺตานํ วิสุทฺธิยา** เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย **โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย** เพื่อข้ามพ้นความโศกและความร่ำไรเสีย **ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย** เพื่ออัสดงดับไป แห่งเหล่าทุกข์และโทมนัส **ญายสฺส อธิคมาย** เพื่อบรรลุธรรมที่ถูก **นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย** เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง **ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา** หนทางนี้คือสติปัฏฐาน (ธรรมเป็นที่ตั้งทั่วไปแห่งสติ) ๔ อย่าง **กตเม จตฺตาโร** สติปัฏฐาน ๔ อย่าง อะไรบ้าง?

๑. **อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่ **อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ (ความรู้สึก) มีสติ (ความระลึก) นำอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดีและความยินร้าย) ในโลกเสียให้พินาศ

๒. **เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ** เธอย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่ **อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

๓. **จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ** เธอย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่ **อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

๔. **ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ** เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนือง ๆ อยู่ **อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

สติปัฏฐาน ๔ นี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแก่พระภิกษุทั้งหลายที่กัมมาสธรรมนิคม ในแคว้นกุรุ ณ ที่นั้น พระพุทธองค์ก็ได้ทรงแสดง**ตัวอย่าง**วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ทีละข้อ ๆ เป็นตอน ๆ พร้อมด้วยทรงสรุปและทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานในแต่ละตอนมีข้อความคล้ายกัน ดังตัวอย่างการเจริญภาวนาให้**มีสติพิจารณาเห็นกายในกายเป็นทั้ง ณ ภายนอกและ ณ ภายใน** (ซึ่งแสดงตอนพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายนอกและ ณ ภายในเช่นเดียวกัน)

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อย่างนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง **พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ** ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง **อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ** ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง **สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ** ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง **วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ** ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือความเสื่อมไปในกายบ้าง **สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ** ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง **อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ** ก็หรือสติ (ความระลึก) ว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น **ยาวเทว ญาณมตฺตาย** แต่เพียงสักว่าญาณ (ความรู้) **ปติสฺสติมตฺตาย** แต่เพียงสักว่าความอาศัยระลึก **อนิสฺสิโต จ วิหรติ** เธอย่อมมีสันดานอันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย **น จ กิญฺจ โลเก อุปาทิยติ** ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย **เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างนี้แล

ตัวอย่างวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นข้อ ๆ ใน ๔ ตอน มีหัวข้อดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ณ

ภายนอกและ ณ ภายใน ได้แก่

๑.๑ ข้อกำหนดด้วยลมหายใจออกและเข้า (อานาปานปพฺพํ)

๑.๒ ข้อกำหนดด้วยอิริยาบถ (อิริยาปถปพฺพํ)

๑.๓ ข้อกำหนดด้วยสัมปชัญญะ (สมฺปชญฺญปพฺพํ)

๑.๔ ข้อกำหนดด้วยกายเป็นของปฏิกูล (ปฏิกูลปพฺพํ)

๑.๕ ข้อกำหนดด้วยธาตุ (ธาตุปพฺพํ)

๑.๖ ข้อกำหนดด้วยป่าช้า ๙ ข้อ (นวสีวถิกาปพฺพํ)

ตอนที่ ๒ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ณ ภายนอกและ ณ ภายใน ได้แก่การมีสติพิจารณา

๒.๑ รู้รสสุขเวทนาที่มีอามิส หรือที่ไม่มีอามิส

๒.๒ รู้รสทุกขเวทนาที่มีอามิส หรือที่ไม่มีอามิส

๒.๓ รู้รสอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส หรือที่ไม่มีอามิส

ตอนที่ ๓ การมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ณ ภายนอกและ ณ ภายใน ได้แก่การมีสติรู้ชัดว่า

๓.๑ จิตมีราคะ หรือหายจากราคะ

๓.๒ จิตมีโทสะ หรือจิตหายจากโทสะ

๓.๓ จิตมีโมหะ หรือจิตหายจากโมหะ

๓.๔ จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน

๓.๕ จิตเป็นมหรคต (มีน้ำใจใหญ่ด้วยพรหมวิหาร) หรือไม่เป็นมหรคต

๓.๖ จิตมีธรรมยิ่งกว่า

๓.๗ จิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ

๓.๘ จิตหลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้น

ตอนที่ ๔ การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ณ ภายนอกและ ณ ภายใน ได้แก่การมีสติพิจารณาเห็นชัดว่า

๔.๑ มีนิวรณ์ ๕ (ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะ-กุกกุจจะ วิจิกิจฉา) หรือไม่มี ณ ภายในจิตใจ (นวรณปพฺพํ)

๔.๒ มีอุปาทานในขันธ์ ๕ (ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) เกิดขึ้น และดับไป (ขนฺธปพฺพํ)

๔.๓ อายตนะ ๑๒ ที่เกิดแห่งสัญโญชน์คือกิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลก กล่าวคือ สัญโญชน์ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยตาและรูป หูและเสียง จมูกและกลิ่น ลิ้นและรส กายและสิ่งที่สัมผัสถูกต้องด้วยกาย ใจและเรื่องที่รู้ได้ด้วยใจ อย่างไร หรือสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด และความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้วนั้นได้ด้วยประการใด ตลอดถึงความที่สัญโญชน์อันตนละได้แล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้เพราะเหตุใด (อายตนปพฺพํ)

๔.๔ สัมโพชฌงค์ (ธรรมสามัคคีเป็นองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) ๗ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ **มีหรือไม่มีในจิต** หรือสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นด้วยประการใด หรือความเจริญของสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วด้วยประการใด (โพชฺฌงฺคปพฺพํ)

๔.๕ อริยสัจจ์ ๔ คือ **ทุกขสัจจ์ ทุกขสมุทัยสัจจ์ ทุกขนิโรธสัจจ์ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาสัจจ์** (ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์) กล่าวคือ

๔.๕ ๑ **ให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า ความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลายที่ประกอบด้วยบุญปรุงแต่ง** (ในระดับมนุษยธรรมและทิพยธรรม) อันชื่อว่า **"ปุญญาภิสังขาร"** ก็ดี **ด้วยรูปฌานอรูปฌานปรุงแต่ง** (ในระดับพรหมธรรม) ชื่อว่า **"อเนญชาภิสังขาร"** ก็ดี หรือด้วย**บาปอกุศลปรุงแต่ง**อันชื่อว่า **"อปุญญาภิสังขาร"** ก็ดี **ด้วยตัณหาและความหลงผิด** (ทิฏฐิอันมีอวิชชาเป็นเหตุนำเหตุหนุน) **ว่าเป็นตัว ตน บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา แล้วเพียงใด ย่อมเป็นทุกข์ เดือดร้อนเพียงนั้น** นี้คือ **ทุกขสัจจ์ ซึ่งควรกำจัดหรือดับให้หมดสิ้นไป**

๔.๕ ๒ **ให้รู้แจ้งว่า อวิชชา** เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด**ความปรุงแต่ง**ทางกาย วาจา และใจ (สังขาร) **สังขาร**เป็นปัจจัยให้เกิด**วิญญาณ วิญญาณ**เป็นปัจจัยให้เกิด**นาม-รูป นาม-รูป**เป็นปัจจัยให้เกิด**สฬายตนะ สฬายตนะ**เป็นปัจจัยให้เกิด**ผัสสะ ผัสสะ**เป็นปัจจัยให้เกิด**เวทนา เวทนา**เป็นปัจจัยให้เกิด**ตัณหา ตัณหา**เป็นปัจจัยให้เกิด**อุปาทาน อุปาทาน**เป็นปัจจัยให้เกิด**ภพ ภพ**เป็นปัจจัยให้เกิด**ชาติ ชาติ**เป็นปัจจัยให้เกิด**ชรา มรณะ ทุกข์** ฯลฯ รวมเรียกว่า **ปฏิจจสมุปบาทธรรม** คือเหตุในเหตุอันเกี่ยวเนื่องกันให้เกิดทุกข์ นี้คือ **สมุทัยสัจจ์** แท้ ๆ **ควรละ**

๔.๕ ๓ **ให้รู้แจ้งว่า สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ มีได้จริง** คือ **นิโรจสัจจ์ ควรทำให้แจ้ง** และ

๔.๕ ๔ **ให้รู้แจ้งว่า หนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์นั้นมีจริงแท้** คือ **มรรคสัจจ์ ควรทำให้เจริญ**

โดยให้ปฏิบัติธรรมตามทางสายเอก(เอกายนมรรค) คือ **มหาสติปัฏฐาน ๔** กล่าวคือ **ให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต** และ**เห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายนอก** (นับตั้งแต่กายเนื้อมนุษย์เป็นต้น) และ**ทั้ง ณ ภายใน**ไปจนสุดกายหยาบกายละเอียด **ให้เห็นความเกิดขึ้น** และ**ความเสื่อมไปของสังขาร** (ว่าเป็น**อนิจจัง ทุกขัง** และ**อนัตตา**) แล้ว**คลายความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น** (ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย ได้แก่ สังขารของมนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม และสังขารของสัตว์โลกในทุคติภูมิ รวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน ได้แก่โลกธรรมทั้ง ๘ อันมีลาภ ความเสื่อมลาภ ยศ ความเสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา ความสุข ความทุกข์ เป็นต้น) **ด้วยตัณหา** และ**ทิฏฐิ**

(คือความหลงผิดคิดว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา) **เสียได้แล้ว**เพียงใด**พึงปฏิบัติเพื่อความเข้าถึงธรรมกาย มรรคผลยิ่ง ๆ ขึ้นไปเพียงนั้น และเป็นพระนิพพานคือธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตผลแล้ว** ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งหรืออยู่เหนือความปรุงแต่งทั้งปวง เป็น**วิสุทธิสัตว์** หรือ**วิสุทธิขันธ์** เป็น **วิราคธาตุ วิราคธรรม**ล้วน ๆ จึงไม่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และกลับเป็นกายหรือธาตุธรรมที่ยั่งยืนและเป็นสุขด้วยสันติ ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารจักรอีกต่อไป สมดังพระบาลีพุทธภาษิตว่า **นิพพานํ ปรมํ สุขํ (นิพพานเป็นบรมสุขอย่างยิ่ง)**

ที่กล่าวมานี้ มีข้อสังเกตว่า ตัวอย่างวิธีการเจริญภาวนาให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายในและ ณ ภายนอก ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงไว้ที่มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ เป็นเพียงการแสดงเฉพาะการ พิจารณาในกายหยาบหรือกายเนื้อของผู้เจริญภาวนาเอง ชื่อว่า "เป็น ณ ภายใน" กับการพิจารณาในกายผู้อื่นชื่อว่า "เป็น ณ ภายนอก" เท่านั้น หาได้ปรากฏพระพุทธดำรัสถึงการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมเป็น ณ ภายในนับจากกาย เวทนา จิต และธรรมของกายมนุษย์หยาบนี้ต่อไปจนสุดละเอียด จนถึง **"ธรรมกาย"** อันเป็นกายโลกุตตรอันพ้นโลกไม่

แต่กลับไปมีปรากฏพระพุทธดำรัสอยู่ ณ ที่อื่นในพระไตรปิฎก อันแสดงถึงกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็น ณ ภายในเช่นเรื่อง "ทิพยกาย หรือเทวกาย" ในมหาสมัยสูตร และภพภูมิต่าง ๆ ทั้งที่เป็น "สุคติภพ" และ "ทุคติภพ" ของสัตว์ในโลกอื่น เช่นในเทวโลกหรือโลกของสัตว์นรก ฯลฯ เป็นต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือว่า "พระพุทธองค์ เสด็จอุบัติแท้โดยธรรมกาย" บางครั้งก็ทรงเรียกว่า "พรหมกาย" ซึ่งเป็นอสังขตธาตุอสังขตธรรม เมื่อทรงบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในขณะที่ทรงพระชนมชีพอยู่ โดยมีความเปรียบเทียบกับ "รูปกาย หรือสรีรกาย" ซึ่งเป็นกายหรือรูปสังขารที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นสังขตธาตุ สังขตธรรม ดังปรากฏมีในหลักฐานพระไตรปิฎกที่อ้างถึงข้างต้น

ครั้งเมื่อมาปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ผ่านกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็น ณ ภายในจากกาย ณ ภายนอกคือกายมนุษย์หยาบ ก็จะเห็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด พรหมหยาบ พรหมละเอียด อรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียดแล้วก็ถึง **"ธรรมกาย"** ตามที่พระพุทธองค์และพระอรหันต์หลายองค์ได้แสดงไว้แล้ว และมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังกล่าว

จึงเป็นที่แน่ชัดว่า พระพุทธดำรัสที่มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เป็นเพียงตัวอย่างของการเจริญภาวนาให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม แต่เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น โดยที่ความจริงแล้ว สภาวธรรมนี้ คือกายในกาย เวทนา

ในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมนั้นมีความละเอียดพิสดารตามระดับภูมิธรรม ภูมิปัญญาและบารมีของแต่ละท่านที่จะพึงรู้แจ้ง เห็นแจ้งได้ ดังจะขอยกตัวอย่างของการเจริญภาวนา เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม **ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงอาการตรัสรู้ของพระองค์เอง** มีปรากฏตามบาลีพระพุทธภาษิต มีมาในโพธิราชกุมารสูตร ราชวรรค ม.ม. ๑๓/๔๕๙/๕๐๕, สคารวสูตร พราหมณ์วรรค ม.ม. ๓/๖๘๖/๗๕๕ แปลความว่า

"ราชกุมาร! ครั้นเรากลืนกินอาหารหยาบทำกายให้มีกำลังได้แล้ว, เพราะสงัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย จึงบรรลุ **ฌานที่** ๑ มีวิตกวิจารมีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกแล้วแลอยู่ เพราะสงบวิตกวิจารเสียได้ จึงบรรลุ **ฌานที่** ๒ เป็นเครื่องผ่องใสในภายในเป็นที่เกิดสมาธิแห่งใจ ไม่มีวิตกวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิแล้วแลอยู่ เพราะความจางไปแห่งปีติย่อมอยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุ **ฌานที่** ๓ อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้ากล่าวว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข และเพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความดับหายไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน จึงได้บรรลุ**ฌานที่** ๔ อันไม่ทุกข์ ไม่สุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่"

ความในวรรคนี้ แสดงถึงการที่พระพุทธองค์ได้ทรงมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ ๕ และต่อจากนี้โปรดพิจารณาการมีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา ของพระองค์เองในอดีตชาติโดยระลึกชาติของพระองค์เอง และสัตว์อื่นดูนับภพนับชาติไม่ถ้วนดังต่อไปนี้

"เรานั้น ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีกิเลส ปราศจากกิเลสเป็นธรรมชาติอ่อนโยนควรแก่การงาน ถึงความไม่หวั่นไหวตั้งอยู่เช่นนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเฉพาะต่อ**ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** เรานั้นระลึกถึงขันธ์ที่เคยอยู่อาศัยในภพก่อนได้หลายประการ คือระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติ สามชาติ สี่ชาติ ห้าชาติ, สิบชาติ ยี่สิบชาติ สามสิบชาติ สี่สิบชาติ ห้าสิบชาติ, ร้อยชาติ พันชาติ แสนชาติบ้าง ตลอดหลายสังวัฏฏกัปป์ หลายวิวัฏฏกัปป์ หลายสังวัฏฏกัปป์ และวัฏฏกัปป์บ้าง ว่าเมื่อเราอยู่ในภพโน้น มีชื่ออย่างนั้น มีโคตรมีวรรณะมีอาหารอย่างนั้น ๆ เสวยสุขและทุกข์เช่นนั้น มีอายุสูงสุดเท่านั้น ๆ ครั้นจุติจากภพนั้นแล้วได้เกิดในภพโน้นมีชื่อ โคตร วรรณะ อาหาร อย่างนั้น ๆ ได้เสวยสุขและทุกข์เช่นนั้น มีอายุสุดลงเท่านั้น ครั้นจุติจากภพนั้น ๆ ๆ ๆ แล้วมาเกิดในภพนี้ฯ เรานั้นระลึก

ถึงธันธ์ที่เคยอยู่อาศัยในภพก่อนได้หลายประการ พร้อมทั้งอาการและลักษณะดังนี้ ฯ ราชกุมาร นี่เป็น**วิชชาที่ ๑** ที่เราได้บรรลุแล้วในยามแรกแห่งราตรี อวิชชาถูกทำลายแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว ความมืดถูกทำลายแล้ว ความสว่างเกิดขึ้นแทนแล้ว เช่นเดียวกับที่เกิดแก่ผู้ไม่ประมาท มีเพียรเผาบาป มีตนส่งไปแล้วแลอยู่ โดยควรฯ"

และในวรรคต่อไปนี้อีกสองวรรคสุดท้ายนั้น ก็เป็นการเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมเป็นทั้ง ณ ภายนอกและ ณ ภายในพร้อมโดยสมบูรณ์ ถึงความบรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณดังต่อไปนี้

"เรานั้น ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีกิเลส ปราศจากกิเลสเป็นธรรมชาติอ่อนโยน ควรแก่การงาน ถึงความไม่หวั่นไหวตั้งอยู่เช่นนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเฉพาะต่อ **จุตูปปาตญาณ** เรามีจักขุทิพย์บริสุทธิ์กว่าจักขุของสามัญมนุษย์ ย่อมแลเห็นสัตว์ทั้งหลายจุติอยู่ บังเกิดอยู่ เลวทราม ประณีต มีวรรณะดี มีวรรณะเลว มีทุกข์ มีสุข เรารู้แจ้งชัดหมู่สัตว์ผู้เข้าถึงตามกรรมว่า "ผู้เจริญทั้งหลาย! สัตว์เหล่านี้หนอ ประกอบกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต พูดติเตียนพระอริยเจ้าทั้งหลาย เป็นมิจฉาทิฏฐิ ประกอบการงานด้วยอำนาจมิจฉาทิฏฐิ เบื้องหน้าแต่กายแตกตายไป ล้วนพากันเข้าสู่อบายทุคติวินิบาตนรกฯ ท่านผู้เจริญทั้งหลาย! ส่วนสัตว์เหล่านี้หนอ ประกอบกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ไม่มีติเตียนพระอริยเจ้า เป็นสัมมาทิฏฐิ ประกอบการงานด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ เบื้องหน้าแต่กายแตกตายไป ย่อมพากันเข้าสู่สุคติ โลกสวรรค์ เราจักมีจักขุทิพย์บริสุทธิ์ล่วงจักขุสามัญมนุษย์ เห็นเหล่าสัตว์ผู้จุติอยู่ บังเกิดอยู่ เลว ประณีต มีวรรณะดี วรรณะทราม มีทุกข์ มีสุข รู้ชัดหมู่สัตว์ผู้เข้าถึงตามกรรมได้ฉะนี้ฯ ราชกุมาร! นี่เป็น **วิชชาที่ ๒** ที่เราได้บรรลุแล้วในยามกลางแห่งราตรี อวิชชาถูกทำลายแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว ความมืดถูกทำลายแล้ว ความสว่างเกิดขึ้นแทนแล้ว เช่นเดียวกับที่เกิดแก่ผู้ไม่ประมาท มีเพียรเผาบาป มีตนส่งไปแล้วแลอยู่ โดยควรฯ

เรานั้น ครั้นจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใสไม่มีกิเลส ปราศจากกิเลส เป็นธรรมชาติอ่อนโยนควรแก่การงาน ถึงความไม่หวั่นไหวตั้งอยู่เช่นนี้แล้ว ก็น้อมจิตไปเฉพาะต่อ**อาสวักขยญาณ** เราย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุแห่งทุกข์ นี่ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นี่ทางให้ถึงความดับไม่มีเหลือแห่งทุกข์ และเหล่านี้เป็นอาสวะทั้งหลาย นี่เหตุแห่งอาสวะทั้งหลาย ความดับไม่มีเหลือแห่งอาสวะทั้งหลาย นี้เป็นทางให้ถึงความดับไม่มีเหลือแห่งอาสวะทั้งหลาย เมื่อเรารู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จิตก็พ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ครั้นจิตพ้นวิเศษแล้ว ก็เกิดญาณหยั่งรู้ว่าจิตพ้นแล้ว เรารู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว กิจที่ต้องทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความ หลุดพ้นเป็นอย่างนี้มิได้มีอีกฯ ราชกุมารนี่เป็น **วิชชาที่ ๓** ที่เราได้บรรลุแล้วในยามปลายแห่งราตรี อวิชชาถูกทำลายแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว ความมืดถูกทำลายแล้ว ความสว่างเกิดขึ้นแทนแล้ว เช่นเดียวกับที่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีเพียรเผาบาป มีตนส่งไปแล้วแลอยู่ โดยควรฯ"

พระพุทธดำรัสนี้ เป็นเนื้อความย่อ

สำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ถึงธรรมกายแล้ว โปรดดูวิธีการเจริญภาวนาน้อมเข้าสู่ "ปุพเพนิวาสนุสติญาณ" "จุตูปปาตญาณ" และ "อาสวักขยญาณ" ในรายละเอียดทางปฏิบัติได้จากหนังสือ **ทางมรรค ผล นิพพาน - รวมธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย,** (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๓) ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๕, หน้า ๓๔๑-๓๕๐

วิธีการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น มีมหาสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ ดังมีรายละเอียดในทางปฏิบัติโดยละเอียดในหนังสือ "ทางมรรค ผล นิพพานฯ" อยู่แล้ว หากปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายแล้ว จะเข้าใจทราบซึ้งด้วยตัวของท่านเอง ยิ่งกว่าคำบรรยายมากมายนัก ณ ที่นี้ จึงเพียงแต่จะสรุปและชี้ให้เห็นว่า เป็นมหาสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร ดังต่อไปนี้

ในระยะเริ่มการปฏิบัติภาวนาในขั้นสมถกัมมัฏฐาน ที่มีอุบายวิธีประคองใจให้หยุดนิ่ง เป็นอารมณ์เดียว ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ โดยให้กำหนดบริกรรมนิมิต ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลางดวงกลมใส ตรงศูนย์กลางกายไว้เรื่อย และให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" เพื่อช่วยประคองใจให้หยุดนิ่งสนิทโดยง่ายยิ่งขึ้นนั้น เมื่อใจรวมหยุดเป็นจุดเดียวแล้ว จะปรากฏเห็นเป็นดวงกลมใสแจ่มเกิดขึ้น ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างโตขนาดเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นเอง

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ เป็นผลจากการที่ผู้ปฏิบัติภาวนาเพ่งอยู่ที่ความใสสว่าง อันจัดเป็น **"อาโลกกสิณ"** ซึ่งเป็นกสิณกลาง แล้วเกิดเป็น **"ปฏิภาคนิมิต"** ขึ้นด้วย นี้มีผลให้ผู้เจริญภาวนานั้นยกระดับจิตของตนขึ้นสู่สมาธิในขั้นอัปนาสมาธิ เมื่อประกอบด้วยอารมณ์**วิตกวิจาร** ตรึกตรองประคองนิมิตนั้นอยู่ได้นาน และ**อารมณ์ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์** (คืออารมณ์เป็นหนึ่ง) อยู่เช่นนั้น **ย่อมเป็นธรรมที่ปหานกิเลสนิวรณ์** คือ **ถีนมิทธะนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์, พยาบาท** และ **อุทธัจจะกุกกุจจะ นิวรณ์** และ**กามฉันทะนิวรณ์** ให้สิ้นไปด้วยอารมณ์แห่งฌานนั้น นับเป็นสมาธิจิตในระดับขั้น **"ปฐมฌาน"** ซึ่งสามารถจะพัฒนาไปสู่ **"ทุติยฌาน", "ตติยฌาน"** และ **"จตุตถฌาน"** อีกได้ต่อไปตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

การเจริญภาวนาในขั้นสมถกัมมัฏฐาน ยกระดับจิตขึ้นสู่สมาธิระดับฌาน ให้เป็นจิตที่อ่อนโยนควรแก่งานวิปัสสนา เพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม และสภาวะของธรรมชาติตามที่เป็นจริงอีกต่อไปนั้น คือ **การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ "นิวรณ์ ๕"** และเมื่อสมาธิจิตเจริญขึ้นตามลำดับนั้น ก็เป็น**การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ "อริยสัจจ์"** ข้อ**สัมมาสมาธิ ๑** ในอริยมรรคมีองค์ ๘ อันช่วยให้พระอริยมรรคเกิดและเจริญขึ้นปหานสัญโญชน์ได้โดยง่ายนั้นเอง

ในขณะที่ **"ใจ"** อันประกอบด้วยธรรมชาติ ๔ อย่าง คือ **เห็น จำ คิด รู้** (ซึ่งขยายส่วนหยาบมาจากธาตุละเอียดของเวทนาขันธ์, สัญญาขันธ์,

สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์) ที่ซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ ณ ที่ศูนย์กลางกาย ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันนั้น "ใจ" ดวงเดิมจะตกศูนย์ลงไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ "ใจ" ดวงใหม่ที่ซ้อนอยู่ในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างโตประมาณเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ จะปรากฏลอยเด่นขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้ ใสแจ่มสะอาดบริสุทธิ์ และสว่างยิ่งนัก ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติเบื้องต้นอาจเพียงแต่รู้สึก "หวิว" เล็กน้อย แล้วเห็นดวงกลมใสแจ่มนี้ปรากฏขึ้นมาเลย แต่จะพิจารณาเห็นได้เมื่อใช้ตาของธรรมกาย (สำหรับผู้ปฏิบัติได้ถึงธรรมกายแล้ว) ดูพฤติกรรมความ "เกิด" และ "ดับ" ของธรรมชาติดังที่กล่าวนี้ การเข้าถึงและเห็น "ใจ" ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ด้วยการเจริญภาวนานี้ คือ **การมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต** (ว่ามีสมาธิเพียงใด) นั้นเอง

ส่วน **"ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์"** นั้น สำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้วตรวจดูบุพกรรมของสัตว์จะพบว่า สัตว์หรือมนุษย์ใดที่ประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่เป็นบุญกุศลเป็นประจำ ด้วยกุศลกรรมที่สั่งสมขึ้นในธาตุธรรม เห็น จำ คิด รู้ นั้นเอง เป็นธรรมที่ชำระจิตใจและธาตุธรรมนั้นให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จะเห็นเป็นดวงกลมแจ่มใสปรากฏอยู่ ณ ตรงศูนย์กลางกายของสัตว์หรือมนุษย์ผู้นั้นเอง เป็น "มนุษย์ธรรม" แท้ๆ เมื่อสัตว์หรือมนุษย์นั้นจุติหรือเคลื่อนจากภพภูมิเดิมคือกาย ผลบุญกุศลในระดับ **"มนุษย์ธรรม"** ที่สั่งสมอยู่ตรง ณ ศูนย์กลางกายนั้น จะ

เป็นชนกกรรมนำให้ได้ไปบังเกิดหรือได้อัตภาพ "เป็นมนุษย์" ต่อไป (ถ้ายังไม่บรรลุพระอรหัตผล) และถ้าผลบุญสูงกว่านั้น เช่นถึงระดับ **"ทิพย หรือ เทวธรรม"** หรือ **"พรหมธรรม"** ก็จะไปบังเกิดในภพภูมิที่สูงกว่าอีกต่อไป จึงชื่อว่า **"ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์"** หรือ **"ดวงปฐมมรรค"** หนทางเบื้องต้นไปสู่ มรรค ผล นิพพาน

เมื่อรวมใจให้หยุด กลางของหยุด ที่ตรงกลาง "ดวงธรรม" นี้ต่อไป ก็จะถึงและเห็น **"ดวงศีล"** อัน**เป็นศีลบริสุทธิ์ในกัมมัฏฐาน** กล่าวคือถ้าผู้ปฏิบัติภาวนาประคองใจให้เห็นดวงศีลนี้ด้วยใจ ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ไม่ให้มัวหมองแล้วก็ ความประพฤติปฏิบัติ ตลอดทั้งเจตนา ความคิดอ่านทั้งหลายเป็นอันบริสุทธิ์หมด ไม่คิดร้ายหรือเบียดเบียนผู้ใด ด้วยกาย วาจา และใจเลย หากศีลของตนจะมัวหมอง หรือ บริสุทธิ์ผ่องใส ก็ย่อมจะรู้เห็นได้ด้วย "ดวงศีล" นี้ จึงนับเป็น **"สีลานุสติ"** หรือ

"ศีลบริสุทธิ์ในกัมมัฏฐาน" จัดเป็นคุณธรรมเบื้องต้นของ **"อธิศีล"** (ศีลยิ่ง) ในทางปฏิบัติให้ใจหยุดในหยุดที่ตรงกลางดวงศีล ก็จะถึงและเห็น **"ดวงสมาธิ"** หรือ **"อธิจิต"** คือจิตอันยิ่ง สมาธิยิ่ง ซึ่งเป็นจิตที่ละเอียดปราศจากนิวรณ์ และเป็นจิตที่อ่อนโยนควรแก่งานวิปัสสนาเพื่อเจริญปัญญา รู้แจ้งในสภาวะธรรมทั้งหลายตามที่เป็นจริง จากการที่ให้สามารถทั้งเห็นและรู้ต่อไป

รวมใจหยุดนิ่งที่ตรงกลางดวงสมาธิก็จะถึงและเห็น **"ดวงปัญญา"** เป็นปัญญาที่สามารถเจริญขึ้นได้จากการที่ได้ทั้งเห็นและรู้สภาวะของธรรมชาติที่ละเอียดเกินกว่าความสามารถของอายตน "ตาเนื้อ" มนุษย์จะเห็นได้ กล่าวคือเมื่อปฏิบัติมาถึงระดับนี้ขึ้นไป ทิพยจักขุ ทิพยโสต จะเริ่มเกิดและเจริญขึ้น ให้สามารถรู้เห็นสภาวะของธรรมชาติหรือสิ่งที่ละเอียดหรือลี้ลับเกินกว่าสายตาเนื้อมนุษย์จะเห็นได้ จึงเป็นการเริ่มต้นของปัญญาอันยิ่ง (อธิปัญญา)

ใจหยุดในหยุดที่ตรงกลางดวงปัญญา จะถึงและเห็น **"ดวงวิมุตติ"** หลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์อันได้แก่ อภิฌชา พยาบาท และมิจฉาทิฏฐิ เป็นต้น และต่อไปก็จะถึงดวง **"วิมุตติญาณทัสสนะ"** และ เห็น **"กายมนุษย์ละเอียด"** ซึ่งมีลักษณะเหมือนผู้ปฏิบัติทุกประการ แต่สวยละเอียด ประณีตยิ่งกว่ากายเนื้อ อันจัดเป็นกายสุคติ **"ดวงเห็น"** ซึ่งขยายส่วนหยาบมาจากธาตุละเอียดของ **"เวทนาขันธ์"** ก็ผ่องใส เป็น **"สุขเวทนา"** ด้วยผลบุญปรุงแต่งในระดับ **"มนุษยธรรม"** ชื่อว่า **"ปุญญาภิสังขาร"**

ให้กายมนุษย์ละเอียดนั้นเจริญภาวนาต่อไปตามแบบเดิม คือทำใจให้หยุดในหยุดถึงและผ่าน "ดวงธรรม" ที่ทำให้เป็นกาย "ดวงศีล" "ดวงสมาธิ" "ดวงปัญญา" "ดวงวิมุตติ" และ "ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ" ต่อๆไปจนสุดละเอียด ก็จะถึงและเห็นธรรมในธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะระดับที่ละเอียดๆ ต่อไปอีก ผ่าน **"ทิพยหรือเทวธรรม"** ฯลฯ ก็จะถึง **กายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด** ถึงและเห็น **"พรหมธรรม"** แล้วก็**กายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด อรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด** ไปจนสุดละเอียด ก็จะถึงธรรมที่ทำให้เป็น **"ธรรมกาย"** หรือ **"กายธรรม"** ต่อๆไปอีกจนสุดละเอียดโตใหญ่ ใสละเอียด สะอาดบริสุทธิ์ และมีรัศมีสว่างยิ่งกว่ากันไปตามลำดับ

การเจริญภาวนาโดยการเข้าถึงและเห็นศีลด้วยใจ เป็นอธิศีลยิ่งๆขึ้นไป, เป็นสมาธิยิ่งๆขึ้นไป และเป็นปัญญายิ่งๆขึ้นไปนี้เองที่ช่วยให้ "อริยมรรคมีองค์ ๘" คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป เกิดและเจริญขึ้นเป็น **"มรรคจิต" "มรรคปัญญา"** นี้ จัดเป็นการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ **อริยสัจจ์** ข้อ **"อริยมรรคมีองค์ ๘"** และยังให้คุณธรรมข้ออื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง **"โพชฌงค์ ๗" องค์ปัญญาเครื่องตรัสรู้** กล่าวคือ **สติสัมโพชฌงค์, ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์, วิริยสัมโพชฌงค์, ปีติสัมโพชฌงค์, ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมาธิสัมโพชฌงค์** และ**อุเบกขาสัมโพชฌงค์** เจริญขึ้นทำหน้าที่ปหาน

สัญโญชน์ให้พินาศไปได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

และขณะเมื่อเจริญภาวนาผ่านธาตุธรรม เห็น จำ คิด รู้ของแต่ละกายละเอียดเข้าไปเป็น ณ ภายในจากกายมนุษย์ละเอียด ถึง กายอรูปพรหมละเอียด นั้น มีสภาวะที่เป็นการปฏิบัติภาวนาที่ **"ละกายที่เป็นของมนุษย์"** ด้วย ปฏิบัติพระสัทธรรมเพื่อถึงพระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ และพระสังฆรัตนะ เป็นสรณะ อันเป็นบุญกุศลอย่างยิ่ง จึงย่อม **"ยังเทวกายให้เต็มรอบ"** ได้แม้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ **"ดวงเห็น" ของทุกกายเป็น ณ ภายในละเอียดเข้าไป ซึ่งขยายส่วนหยาบมาจากธาตุละเอียดของ "เวทนาขันธ์" ก็ยิ่งแจ่มใสเป็นสุขเวทนาที่ละเอียดยิ่งขึ้นกว่ากันตามลำดับไปจนสุดละเอียด** นี้ก็เป็น**การมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็น ณ ภายใน (ส่วนที่เป็นเวทนาของกายหยาบกว่า ก็เป็น ณ ภายนอก)** และยิ่งถ้าปฏิบัติได้ถึงธรรมกาย แล้วใช้ตาธรรมกายพิจารณาดูให้รู้เห็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ทั้งของกายในกาย ณ ภายในและภายนอกของตนเองและสัตว์อื่นให้เห็นสภาวะตามที่เป็นจริง ว่าเป็นสุข อยู่ในสุคติภพ หรือ เป็นทุกข์อยู่ในทุคติภพ ทั้งโดยที่เป็นปัจจุบันธรรม และโดยข้ามภพข้ามชาติ อย่างไรและเพราะเหตุใด มีความเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามที่เป็นจริงได้ ก็จะมีผลให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิในเวทนาทั้งหลายเหล่านี้ และนี้ก็คือ**การมีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นทั้ง ณ ภายใน และภายนอก** โดยสมบูรณ์

ส่วน**การปฏิบัติภาวนาที่ให้ได้ทั้งเข้าถึง ได้รู้และได้เห็น กายในกาย อันประกอบด้วยเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย เช่น ธาตุ ขันธ์ อายตนะ และบุญกุศล บาปอกุศล หรือความปรุงแต่งด้วยธรรมที่ไม่หวั่นไหว ได้แก่ฌานสมาบัติ** (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) ฯลฯ **ทั้งหลายเหล่านี้ตามที่เป็นจริง กล่าวคือได้เห็นความเกิดขึ้น และเสื่อมไปของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ (เห็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) โดยแจ้งชัด และคลายความยึดมั่นถือมั่นในด้วยตัณหา และทิฏฐิของธรรมชาติที่เป็นสังขารเหล่านี้เสียได้ แล้วปฏิบัติต่อไปเพื่อความเข้าถึงและเป็น "ธรรมกาย" อันไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งทั้งปวง**ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว **ชื่อว่าปฏิบัติธรรมตามรอยบาทพระพุทธองค์โดยแท้ ตรงตามพระประสงค์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้**

ดังมีบาลีพระพุทธภาษิต ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทานวัคค์ นิพพานสูตร ที่ ๓ แปลความว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จักไม่ได้มีแล้วไซร้ การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้วจะไม่พึงปรากฏในโลกนี้เลย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว มีอยู่ ฉะนั้น การสลัดออกซึ่งธรรมชาติที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ปรุงแต่งแล้วจึงปรากฏ"

ธรรมปฏิบัติใดก็ตาม ที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้

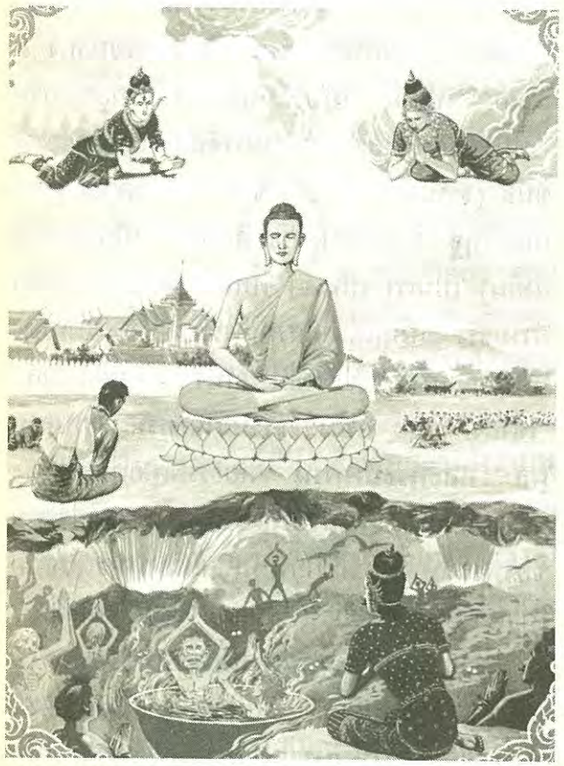
(๑) **ในพระปรมัตถธรรมที่ควรรู้** กล่าวคือ เห็นแจ้ง รู้แจ้งในสภาวะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งตามที่เป็นจริง ว่า ไม่เที่ยง จะต้องเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามเหตุปัจจัย ที่เรียกว่า อนิจจัง ๑, ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ถ้าผู้ใดยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิแล้วย่อมเป็นทุกข์ตามส่วน เรียกว่า ทุกขัง ๑, และในที่สุดก็จะเสื่อมสลายหมดสิ้นไปจากสภาพเดิม เรียกว่าเป็น อนัตตา อีก ๑ รวมเรียกว่า พระไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณะ กับ ความเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ และรู้แจ้งในสภาวะของธรรมชาติที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง อย่างเช่น ธรรมกาย พระนิพพาน และอายตนะนิพพานว่ามีสภาพตรงกันข้าม กล่าวคือมีความเป็น นิจจัง สุขัง และอัตตา อย่างไร และ

(๒) **ในพระอริยสัจจธรรม** ได้แก่ ความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง ในทุกขสัจจ์ที่ควรรู้ ในสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ ที่ควรปหาน ในนิโรธ สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ ที่ควรทำให้แจ้ง และในมรรคสัจจ์ หนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อันถาวร ที่ควรเจริญ อันเป็นไปในญาณ ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ เป็นต้น

อันเป็นความเห็นแจ้ง เห็นวิเศษด้วยพุทธจักขุ และ**เป็นความหยั่งรู้แจ้งด้วยพระญาณของพระธรรมกาย** อันรวมเรียกว่าเป็น**ความตรัสรู้ ให้สามารถและอุปาทาน** คือ ความยึดมั่นถือมั่นใน**สังขารธรรมทั้งหลาย บรรดาที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ทั้งที่มีวิญญาณครอง หรือ ไม่มีวิญญาณครอง** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังขารขันธ์ทั้ง ๕ ได้แก่ "รูปกาย" หรือรูปขันธ์, "นามกาย" หรือเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และ วิญญาณขันธ์ (ธรรมชาติ ๔ อย่างของ "ใจ") **ด้วยตัณหาและทิฏฐิ** คือความหลงผิดว่าเป็นตัว เป็นตน (ที่ยั่งยืน) เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเราของเขา (ซึ่งความจริง เป็นแต่หุ่นให้ภาคพระ หรือ ภาคมารหรือภาคกลาง ๆ เขาเชิดไปวันหนึ่ง ๆ) **เสียได้ แล้ว "เข้าถึง" และ "เป็น" ธรรมกายมรรค ธรรมกายผล** และ**พระนิพพาน** คือธรรมกายที่บรรลุพระอรหัตผลแล้ว และ**ถึงอายตนนิพพาน** (ที่ประทับของพระนิพพาน ที่เข้าอนุปาทิเสสนิพพาน คือเมื่อกายหยาบที่เป็นโลกียแตกทำลาย คือตายแล้ว)ได้

ธรรมปฏิบัตินั้นต้องผ่านมหาสติปัฏฐาน ๔ หรือ **"เอกายนมรรค"** ซึ่งเป็น**ทางสายเอก ทางนี้ทางเดียว** และ**เป็นทางไปของบุคคลผู้เดียว ไม่มีสองทาง อย่างแน่นอน**

■ ■ ■



อปุญญาภิสังขาร เปรต (เปรดฺ – เปรดฺตะ)

โดย **โชติปัญญา** *

เปรต–อสุรกาย เป็นสัตว์พวกหนึ่ง มีหลายชนิดเกิดในอบายภูมิตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรมตรงศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั่นเอง เมื่อใจของสัตว์โลกกระดิกไปในทางชั่ว น้อมไปสู่อารมณ์เรื่องราวหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ถูกใจ ที่เรียกว่า อิฏฐารมณ์ แล้วเกิดความโลภ หรือตัณหาราคะเข้าครอบงำจิตใจดังนี้ แม้เพียงเท่านี้ จิตใจก็เป็นทุคติ คือ จิตตกไปอยู่ฝ่ายหรือในภูมิที่เป็นทุกข์แล้วในทันที ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา ซึ่งแปลความว่า เมื่อจิตเศร้าหมองแล้วย่อมมีทุคติเป็นที่หวัง ด้วยอำนาจของ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน หรือบาปอกุศลทั้งหลาย เหล่านี้เอง ที่เมื่อสัตว์ประกอบกรรมขึ้นด้วยกาย วาจา หรือใจ โดยมีเจตนา หรือความตั้งใจอันประกอบด้วยบาปอกุศลเหล่านี้เป็นเครื่องกระตุ้นให้สำเร็จลงแล้ว ย่อมได้รับผลเป็นความทุกข์เดือดเนื้อร้อนใจ เป็นต้นว่า สมัยใดมนุษย์มีสันดานมากไปด้วยความโลภ สมัยนั้นย่อมเกิดทุพฺพิกฺขนฺตราย คือ อันตรายที่เกิดจากความแร้นแค้น ข้าวยากหมากแพง เป็นเหตุให้ความหิวโหยเข้าครอบงำจนพากันล้มตายลงเป็นอันมาก สรรพทุกข์ต่าง ๆ จะปรากฏแก่มหาชนอย่างประมาณมิได้ นี้เป็นผลปัจจุบันที่เกิดจากอำนาจโลภมูลจิต แต่สำหรับผลที่จะเกิดจากโลภะในอนาคตนั้น มีพระบาลีแสดงไว้ว่า เยภุยฺยเยน หิ สตฺตา ตณฺหาย เปตฺติวิสย อุปปชฺชนฺติฯ แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายโดยมากย่อมไปเกิดเป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง ตามอำนาจแห่งโลภะ อันมีตัณหา คือ ความทะยานอยากได้ อยากมี อยากเป็นเป็นมูลฐาน ดังนี้

สวัสดีครับ สหธรรมมิกทุกท่าน จากการปฏิบัติธรรม ณ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ในการอบรมพระกัมมัฏฐาน แด่ พระภิกษุสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา รุ่นที่ ๑๑ ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๙ ที่ผ่านมานี้ครับ ณ กุฏิต่อวิชชา "มงคลบุตร" ขณะนั้นก็ใกล้เวลาเย็น และได้ระยะเวลาของการเจริญภาวนาธรรม เพื่อต่อวิชชาธรรมกายสำหรับพระภิกษุ สามเณร และฆราวาส ที่ได้ ๑๘ กายแล้ว โดยท่านพระอาจารย์หลวงพ่อเสริมชัย ชยมงฺคโล ท่านเป็นพระวิทยากร ผู้ต่อวิชชาธรรมกายชั้นสูง และให้คำแนะนำธรรมปฏิบัติแก่ผู้เจริญภาวนาวิชชาเป็นประจำ ณ ที่นี้ และในวันนี้ก็เป็นเช่นเดียวกัน ผู้ที่เจริญวิชชาได้แล้วก็ได้มาพร้อมเพรียงกันเช่นเคย ภายในกุฏิจะเป็นที่สำหรับพระภิกษุสงฆ์ สามเณร โดยปกติแล้วก็เต็มพื้นที่ห้อง ส่วนอุบาสกอุบาสิกาอยู่รอบนอกกุฏิระหว่างด้านหน้าและด้านข้าง ในครั้งนี้ หลวงพ่อท่านได้แนะนำการเจริญภาวนาให้เข้าถึง รู้ เห็น ความเป็นไปในสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งด้วยผลบุญและผลบาป คือพิจารณาเหตุทุกข์ เหตุสุขอันมีต้นเหตุมาจากอวิชชา เพราะความไม่รู้อนาคต ความไม่รู้อดีต ไม่รู้สภาวะของธรรมชาติที่เป็นจริง จึงคิดผิด รู้ผิด เห็นผิด กระทำผิด และได้รับผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนในวันนี้ท่านให้ดูสัตว์โลกอีกประเภทหนึ่งที่จะให้รู้ให้เห็น เมื่อเราทำใจให้หยุดให้นิ่งสนิทเป็นสมาธิจนใสละเอียด สุดละเอียดดีแล้ว และทำ ๑๘ กายของเราให้ใส แล้วก็ให้รวมใจหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางสถาบันฯ อธิษฐานจักรแก้วออกจากศูนย์กลาง

...หลวงพ่อท่านได้ แนะนำการเจริญภาวนาให้เข้าถึง รู้ เห็น ความเป็นไปในสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งด้วยผลบุญและผลบาป คือพิจารณาเหตุทุกข์ เหตุสุข อันมีต้นเหตุมาจากอวิชชา เพราะความไม่รู้อนาคต ความไม่รู้อดีต ไม่รู้สภาวะของธรรมชาติที่เป็นจริง จึงคิดผิด รู้ผิด เห็นผิด กระทำผิด และได้รับผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อน...

* นักศึกษาอาชีวะ ระดับ ปวส.

..."แล้วประกาศบอกไปยังเปรตทั้งหลายว่า ถ้าใครอยากได้บุญกุศล ต้องมีสัญญากันว่า ให้พวกเธอทั้งหลายตั้งจิตอธิษฐาน รักษาศีลตั้งแต่บัดนี้ไปให้ตลอดเลย ให้ตั้งใจเอาไว้ให้ดีตลอดทุกภพทุกชาติว่า ถ้าเผื่อว่าพวกเธอทั้งหลายสามารถเปลี่ยนชาติได้ก็ให้รักษาศีล ตั้งอยู่ในธรรมให้ตลอด ไม่ปฏิบัติเหลวไหลอย่างเก่าอีก"...

กายนับไม่ถ้วน ให้เราอธิษฐานไปว่า บรรดาเปรตที่มีอยู่ในราชบุรีทั้งหมด มีเท่าไรให้รวบรวมเอามาไว้ให้รอบสถาบันฯ และท่านย้ำว่า อย่าทำร้ายพวกเปรตนะ แต่ไม่ให้พวกเปรตเข้าใกล้สถาบันฯ ให้อยู่ห่าง ๆ โดยรอบนอกทั้งหมดเห็นมีจำนวนมาก ๆ จริง ๆ เลยครับ ดูครึ้มทมึนไปหมด หลวงพ่อท่านว่าตั้งแต่ตั้งแผ่นดินมานี้ ไม่รู้มีเปรตประมาณเท่าไร แล้วให้พวกเราดูว่า เขามีความเป็นอยู่อย่างไร จากการที่ได้รู้เห็น พบว่าเขาไม่ค่อยเรียบร้อยส่งเสียงดังหวีดหวิวไปทั่ว ไม่มีผ้านุ่งห่มเลย ดูแล้วน่าสงสาร แต่ท่านให้เราวางอุเบกขาไว้ หลวงพ่อท่านบอกพวกเราว่า เรามีทางช่วยได้ ให้เราทำใจสบาย ๆเมื่อเห็นพวกเขาไม่เรียบร้อย ก็ให้บอกเขาให้นั่งเรียบร้อย การนั่งของพวกเขาจะนั่งคู้เข่า ยกมือไหว้ท่วมศีรษะ และมีหลายตน ที่เห็นแสงสว่างของธรรมกายแล้ว ไม่อยากอยู่ใกล้ พยายามหลบหนี ทั้งนี้เพราะไม่เคยได้เห็นแสง เนื่องจากเคยอยู่แต่ในความมืด เป็นผู้ที่อยู่แต่ในความทุกข์ มืดมนไปด้วยความไม่รู้ เพราะหลงผิดด้วยตัณหาและทิฏฐิ ทีนี้ท่านให้ดูซิว่า เรานั่งปฏิบัติเจริญภาวนาธรรมเพียง๔-๕ นาทีนี้ แล้วเราอุทิศบุญกุศลให้พวกเขาแล้ว เปรตจะได้บุญกุศลเท่าไร **"แล้วประกาศบอกไปยังเปรตทั้งหลายว่า ถ้าใครอยากได้บุญกุศลต้องมีสัญญากันว่า ให้พวกเธอทั้งหลายตั้งจิตอธิษฐานรักษาศีลตั้งแต่บัดนี้ไปให้ตลอดเลย ให้ตั้งใจเอาไว้ให้ดีตลอดทุกภพทุกชาติว่า ถ้าเผื่อว่าพวกเธอทั้งหลายสามารถเปลี่ยนชาติได้ก็ให้รักษาศีล ตั้งอยู่ในธรรมให้ตลอด ไม่ปฏิบัติเหลวไหลอย่างเก่าอีก"**

ทีนี้เรามาลองดูกันซิว่า ก่อนหน้าที่พวกเขาจะมาเป็นเปรต พวกเขาได้ประพฤติตนเหลวไหลอย่างไรบ้าง ท่านก็ให้พวกเราเข้าไปใกล้ ๆ เปรตกันคนละตัวละตน แล้วตรึกถามที่ศูนย์กลางกาย ถามเปรตถึงเหตุที่ทำให้ได้มีอัตภาพเป็นเปรตเช่นนี้ แต่ละตนไม่เหมือนกันเลยนะครับ **ตัวที่กระผมได้ไปสัมผัสด้วยพระธรรมกายนั้น เป็นเพราะด้วยอำนาจแห่งตัณหาราคะที่ไปยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่น่าใคร่ในอิฏฐารมณ์ จิตใจก็เป็นทุคติ เมื่อตายลงก็ได้มาเกิดเป็นเปรตด้วยความทุกข์ เมื่อจิตเข้าสู่มรณาสันตติวิถีนั้น จะถ่ายทอดอกุศลกรรมจำเพาะข้อยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหา ทิฏฐิ คือ ความหลงผิดที่เป็นชนกกรรมลงไปยังธาตุธรรม เห็น จำ คิด รู้ ของขันธ์ ๕ ใหม่ ที่ปรุงแต่งขึ้น ไปเกิดในภพภูมิใหม่ จึงเห็นอยู่เสมอว่าเป็นเปรต เปรตบางตัวมีสภาพเน่าเฟะไปทั้งตัวเลย เขาทำบาปกรรมไว้หลายอย่างนะครับ**

เสร็จแล้วเราก็บอกกับเปรตทุกตัวว่า **"เราจะให้บุญกับพวกเธอทั้งหลาย แล้วให้อนุโมทนาบุญด้วย แล้วเราก็จะอุทิศส่วนกุศลให้ เป็นปัตตานุโมทนามัยบุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาบุญ แต่ต้องให้เปรตทั้งหลายรับเป็นสัจวาจา ให้มีศีล มีสัตย์ จะปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอยู่ในศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ถึงแม้จะเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติแล้วก็ให้อยู่ในธรรมด้วยตามสมควรแก่คนดี เราก็จะอุทิศให้"** นี้เป็นเงื่อนไขครับ

แล้วให้เราทุกคนตั้งใจให้ศีลและไตรสรณคมณ์ แก่เขาด้วยพระธรรมกาย และทำใจของเราให้ใสละเอียดเรื่อย ๆ เสมอ เมื่อเรียบร้อยแล้ว เราตั้งจิตอุทิศส่วนบุญกุศลที่เราให้ธรรมเป็นทานก็ดี ที่เราร่วมอนุโมทนาเป็นอามิสทาน ภัตตาหาร และเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เสนาสนะก็ดี ญาติโยม สาธุชน เพื่อนสหธรรมมิกที่ได้ทำบุญทั้งหลายก็ดี

...เมื่อสังเกตดูแล้วจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ศูนย์กลางกายของเปรตเปลี่ยนภพภูมิตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม ณ ศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม เห็นเป็นเทพยดาก็มีมาก และที่เป็นกายมนุษย์ละเอียดก็มีไม่น้อยครับ...

มีทั้งทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล แล้วเราพึงตั้งจิตอุทิศส่วนบุญกุศลให้เปรตด้วย ทั้งเทพยดาพรหม อรูปพรหมทั้งหลายในบรรดาที่มาร่วมอนุโมทนาบุญกับเราด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยพรหมวิหารธรรม แล้วอุทิศกุศลผลบุญไปให้เปรตทั้งหลาย และบรรดาผู้ที่เขาอนุโมทนาส่วนบุญกับเรา อาศัยทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล อุทิศให้กับเขา **เมื่อสังเกตดูแล้วจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ศูนย์กลางกายของเปรตเปลี่ยนภพภูมิตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม ณ ศูนย์กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม เห็นเป็นเทพยดาก็มีมาก และที่เป็นกายมนุษย์ละเอียดก็มีไม่น้อยครับ**

"นี่เราตั้งกฎเกณฑ์ให้เขาแล้วนะ" หลวงพ่อชยมงฺคโล ท่านว่า **"เมื่อเราอุทิศส่วนกุศล**

ให้เขาแล้ว ก็จะเห็นว่า นี่แหละ **"ปุญญาภิสังขาร" บุญที่ปรุงแต่งให้เป็นสุคติภพ"** แต่ก็มีเปรตบางตัวที่ทำเฉยเมย ไม่ดีขึ้น บางรายก็หนีไปเลยครับ หลวงพ่อท่านว่า **"หนีความดีเพราะไม่รู้จักความดี ไม่มีอุปนิสัยปัจจัย"** เราต้องวางอุเบกขาครับ เพราะเราช่วยเท่าที่เราสามารถช่วยเขาได้นะครับ

เมื่อเราอุทิศส่วนกุศลให้เขาแล้ว จึงบอกให้เขารักษาเป็นสัจจะให้เขาอยู่ในศีล ในธรรมและให้ตั้งจิตอธิษฐานไว้ทุกภพทุกชาติ แล้วก็ขอให้มาร่วมอนุโมทนาบุญกุศลกับเราได้เสมอ เมื่อเรียบร้อยดีแล้ว เราก็ได้ปล่อยเขาไปตามปรกติวิสัย หลังจากนั้นเราก็ทำใจของเราให้หยุดให้นิ่งสนิท เป็นสมาธิดี ให้ใจใสละเอียดสุดละเอียดดีแล้ว จึงได้ตั้งอธิษฐานเพื่อมรรค ผล นิพพาน โดยสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว และพึงออกจากสมาธิด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งเบาสบาย กับทั้งบรรยากาศขณะนั้นก็เป็นใจด้วยนะครับ

ในเวลาเดียวกัน หลังจากที่เจริญภาวนาแล้ว ขณะนั้นถ้าสังเกตให้ดี ก็มีเรื่องที่น่าชวนให้นึก คือ เจ้าสุนัขข้างสถาบันฯ มันส่งเสียงโหยหวนนานแปลกกว่าปรกติ และเป็นช่วงระยะเวลาของการนั่งเจริญธรรมปฏิบัติแล้วเสร็จมาไม่นานนัก อากาศกำลังปลอดโปร่งเย็นสบาย ความในใจที่รู้สึกจากเสียงโหยหวนนั้นทำให้เรานึกได้ว่า เมื่อก่อนเราเคยได้ทราบเรื่องราวจากหลายปากว่าสุนัขหอนเพราะมันเห็นผี ฟังดูแล้วก็ไม่น่าเชื่อนัก แต่จากสภาพที่มีต่อสภาวะแวดล้อมที่สัปปายะพอสมควรแก่การปฏิบัติธรรมที่ได้ผลอย่างดี และอากาศไม่หนาวเย็นและอ้างว้างเท่าไรกอร์ปกับขณะนั้นได้เจริญภาวนาธรรม เข้าถึง รู้เห็น และเป็นด้วยใจเช่นนี้ จึงทำให้คิดได้ว่า เสียงโหยหวนของมันนั้นได้แสดงว่ามันได้สัมผัสกับสิ่งที่แปลกไปกว่าที่เคยเป็น หรืออาจเป็นว่า มันได้รู้สึกว่ามีสภาพบางอย่างที่บ่งบอกถึงความทุกข์ร้อนยิ่งกว่าชีวิตของมันเอง และด้วยเหตุนี้จึงควรที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมจะได้พากเพียรระวังบาปอกุศลทั้งหลายเหล่านี้ มิให้เกิดขึ้นในสันดาน และเพียรกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป เพราะบาปอกุศลนั้น เมื่อล่วงเข้าแล้ว การกระทำนั้นย่อมสำเร็จเป็นชนกกรรม ซึ่งสามารถนำให้เกิดในอบายภูมิได้ และถ้าแม้การกระทำนั้นไม่ล่วงอกุศล

...ฉะนั้น การคุ้มครองรักษาจิตใจให้ดำเนินไปแต่ในทางที่ดี เป็นบุญกุศล หลีกเลี่ยงหรือละเว้นการดำเนินไปในทางเสื่อมหรือที่เป็นบาปอกุศล และชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ๆ และรวมถึงการสร้างอุปนิสัยด้วยทาน ศีล ภาวนา ก็ดี เพื่อเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราดำเนินชีวิตไปด้วยจิตใจที่สงบราบรื่นตลอดไป จวบจน มรรค ผล นิพพาน ด้วยความเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิโดยส่วนเดียว...

กรรมบถที่หนักหรือเป็นอาจิณ ซึ่งแม้จะไม่มีผลให้เกิดในอบายภูมิหรือไม่ก็ตาม แต่ก็ยังให้ผลในกาลต่อ ๆ ไปได้ คือทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้นั้น ต้องประสบกับความลำบากต่าง ๆ ได้เช่นกัน ฉะนั้น การคุ้มครองรักษาจิตใจให้ดำเนินไปแต่ในทางที่ดี เป็นบุญกุศล หลีกเลี่ยงหรือละเว้นการดำเนินไปในทางเสื่อมหรือที่เป็นบาปอกุศล และชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ๆ และรวมถึงการสร้างอุปนิสัยด้วยทาน ศีล ภาวนา ก็ดี เพื่อเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เราดำเนินชีวิตไปด้วยจิตใจที่สงบราบรื่นตลอดไป จวบจน มรรค ผล นิพพาน ด้วยความเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิโดยส่วนเดียว

ทุกท่านลองดูซิครับ ลองหลับตาลงเบา ๆ ไม่ต้องเม้มเปลือกตาให้แน่นนักนะครับ แล้วหายใจลึก ๆ พอสบาย ๆ ปล่อยกายตามสบาย น้อมใจไปหยุด ณ ศูนย์กลางกาย ที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ และให้มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ไม่ยินดียินร้ายในเรื่องต่าง ๆ ทั้งอดีตและอนาคต และไม่ต้องส่งใจไปตามลมหายใจเข้าออก เพียงแต่แตะใจเบา ๆ ให้เห็นจุดเล็กใสด้วยใจ ทำสบาย ๆ เพื่อให้ใจเราหยุดเรานิ่ง เพื่อสันติสุขและความสงบสุขสวัสดีจะพึงมีแด่ทุกท่านทั้งในวันนี้และวันต่อ ๆ ไป ตราบนานเท่านาน

■ ■ ■

■ ท่านผู้อ่านที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกาย
และประสงค์จะเผยแพร่เป็นธรรมทาน
โปรดส่งเรื่องของท่านมายังคณะผู้จัดทำนิตยสารธรรมกาย สำนักงาน:
มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร กทม.๑๐๑๐๐

วิธีเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : กายคตาสติ

โดย **พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร (วีระ คณฺตฺตโม)**
รองเจ้าอาวาส และ พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และรองประธาน สถาบันพุทธภาวนา
วิชชาธรรมกาย อ. ดำเนินสะดวก จ. ราชบุรี

สำหรับการเจริญ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นั้น ก็เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้มีสติระลึกถึงสภาวะจริง หรือให้เห็นตามความเป็นจริงว่า สังขารร่างกายนั้น เป็นแต่ธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมาและอยู่ในสภาวะพอเหมาะที่จะทรงตัวอยู่ได้เท่านั้นเอง และที่ว่าประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้นประกอบด้วยปัจจัยอะไรบ้าง เมื่อเจริญกายคตาสติแยกพิจารณาปัจจัยปรุงแต่งให้เห็นได้ตามความเป็นจริงเป็นส่วน ๆ แล้ว ก็จะพบว่าสังขารร่างกายนั้นหาได้มีลักษณะที่งดงาม น่ากำหนัดยินดีหรือน่ายึดถือแต่ประการใดไม่ เพราะมีลักษณะที่เป็นอนิจจังคือจะต้องเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามปัจจัย นี้ประการหนึ่ง ถ้าผู้ใดยึดถือเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขาแล้ว ก็จะต้องได้รับผลเป็นทุกข์ ซึ่งเรียกว่า ทุกขัง นี้อีกประการหนึ่ง, และผลที่สุด ก็จะต้องเสื่อมสลาย หมดสภาพเดิมของมันไป ไม่มีอะไรคงเหลืออยู่ให้ยึดถือได้จริง ๆ ตลอดไป เรียกว่า **อนัตตา** นี้อีกประการหนึ่ง

เมื่อผู้เจริญภาวนา สามารถพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งได้ตามสภาพที่เป็นจริง และระลึกอยู่เสมอดั่งนี้แล้ว ย่อมให้ผลสามประการ กล่าวคือ ย่อมเป็นผลให้จิตใจสงบระงับจากความกำหนัดยินดีหรือที่ชอบใจ จิตใจก็ไม่ต้องฟุ้งซ่านไปเกาะไปเกี่ยวอยู่กับอารมณ์ภายนอก และสามารถที่จะหยั่งลงสู่สมาธิหยุดนิ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ได้โดยง่าย ผลในขั้นนี้นับเป็นผลในขั้นสมถะ นี้ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง เมื่อสามารถพิจารณาเห็นสภาวะจริงของธรรมชาติ ที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งดั่งนี้แล้ว ย่อมเป็นเครื่องกำจัดความเห็นผิดให้หมดไป กลายเป็น**ความเห็นชอบ คือปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมทั้ง 4** ได้แก่ในลักษณะของ ทุกข์, เหตุแห่งทุกข์, สภาวะที่ทุกข์ดับเพราะเหตุดับ, และหนทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ผลในขั้นนี้ นับเป็นผลในขั้น**วิปัสสนา** หรือขั้นเจริญ**ปัญญา**รู้แจ้ง

และผลในประการที่สาม ก็คือว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมทั้ง ๔ หรือที่เรียกว่ามีความเห็นชอบในอริยสัจ ๔ นั้นแล้ว ย่อมเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความเบื่อหน่ายคลายถอนจากการที่จะต้องครองและทำนุบำรุงขันธ์เป็นเครื่องกำจัด กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนเป็น**สมุจเฉทปหาน** คือ ละได้โดยสิ้นเชิง ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งหลายต่อไป

นี่ก็เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหลักปฏิบัติและเหตุผลที่บุคคลพึงต้องปฏิบัติหรือเจริญให้มาก เพราะเป็นทางทำให้มีความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จึงขอทุกท่านจงตั้งใจรักษาศีลและเจริญภาวนาต่อไป

ขอทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก หายใจลึก ๆ พอสบาย ปล่อยใจตามสบาย อย่าเกร็ง เหลือบตากลับขึ้นไปข้างบนให้ค้างแน่นอยู่โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นไปตาม เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างในพร้อม ๆ กับรวมใจอันประกอบด้วย ความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือสะดือราวสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดนิ่งลงที่นั่น

สำหรับผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย หรือยังไม่ได้ดวงปฐมมรรค ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือนึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ไปเรื่อย ๆ ร้อยครั้ง พันครั้ง เพื่อประคองนิมิตนั้นไว้ "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องยินดียินร้าย หรือสนใจใยดีในอารมณ์หรือสิ่งใดภายนอกทั้งสิ้น คงปล่อยใจให้ดิ่งลงในบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนาคู่กันไปเรื่อย เมื่อใจถูกประคองให้มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ เชื่อง และหยุดในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นขึ้น เมื่อใจหยุดในหยุดหนักขึ้นพอถูกส่วนเข้าก็จะเข้าสิบแล้วจะเห็นศูนย์ หรือที่เรียกว่าจิตตกศูนย์ แล้วจะปรากฏเห็นเป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย ให้พยายามรวมใจหยุดในหยุดลงที่ศูนย์กลางดวงใสแจ่มนั้นต่อไปอีก ตรงที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่น หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดทีเดียว พอถูกส่วนเข้า ดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่ขึ้นมาแทนที่ คือ**ดวงศีล ศีลที่เห็นนี้เอง** คือ **อธิศีล** หรือ **ศีลยิ่ง** อันเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียด ประณีต

ยิ่งไปกว่า **ศีลที่รู้** หรือ **เจตนาศีล** ในทางปฏิบัติ **เพราะเมื่อใจหยุดนิ่งสนิท จรดติดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลนี้แล้ว เป็นอันสะอาดบริสุทธิ์หมดทั้งกาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาและความคิดอ่านทั้งหลายก็สะอาดบริสุทธิ์ทั้งหมด**

และก็ศีลนี้เอง **เป็นศีลที่มุ่งต่อไปเพื่อ สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทัสสนะ** ตามลำดับ ไม่ไปทางอื่น หรือประสงค์อื่น **มุ่งตรงต่อ มรรค ผล นิพพานจริง ๆ** ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงศีลขนาดนั้นแล้ว ผู้มีปัญญาก็มิได้ถอยออกมา แต่กลับยิ่งรวมใจให้หยุดในหยุด นิ่งอยู่กลางดวงศีลนั้น พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงศีลก็จะว่างหายไป แล้วก็จะปรากฏดวงกลมใสแจ่มดวงใหม่บังเกิดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมอีก คือ **ดวงสมาธิ** ขนาดเท่าดวงเดิมนั่นเอง สมาธิที่เห็นนี้ คือ **ดวงอธิจิต** หรือ **จิตยิ่ง สมาธิยิ่ง** เป็นสมาธิที่แนบแน่นยิ่งกว่าที่ทำมาแล้ว เป็นมาแล้วหรือที่ได้เห็นมาแล้ว

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงสมาธิต่อไปอีก ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงปัญญา ปรากฏขึ้นมาอีก ขนาดเท่าเดิม แต่ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งกว่าเดิม ปัญญาดวงนี้แหละคือ **อธิปัญญา** แท้ ๆ

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึง **ดวงวิมุติ** ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์ ทีนี้ก็รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงวิมุติ หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าก็จะถึง**ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** อันเป็น**ธรรมที่พึงจะรู้เห็นได้ตามความเป็นจริง** เป็นดวงกลมใสละเอียดยิ่งนัก

เมื่อหยุดในหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณ

ทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏกาย **มนุษย์ละเอียด** หรือที่เรียกว่า **กายฝัน** ขึ้นมาแทนที่ มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่ใสละเอียดหรือประณีตสวยกว่ากายเนื้อหรือกายมนุษย์หยาบ นั่งขัดสมาธิหันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา

หรือบางรายอาจจะเห็นกายละเอียด ที่มีลักษณะคล้ายพระพุทธปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม ขาวใส มีรัศมีสว่างนั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา ขนาดเล็กประมาณคืบหนึ่ง หรือขนาดโตถึง ๕ วา หรือกว่านั้นก็มี กายละเอียดที่เหมือนพระพุทธปฏิมากรนี้เอง คือ **ธรรมกาย**

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรม ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือ เห็นดวงก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ศูนย์กลางดวง เห็นกายก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลาง

กายใหม่เรื่อยไป เรียกว่า หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะเห็นทั้งดวงและกายที่ใสละเอียด ประณีต และมีขนาดใหญ่โตยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ จนถึงธรรมกาย

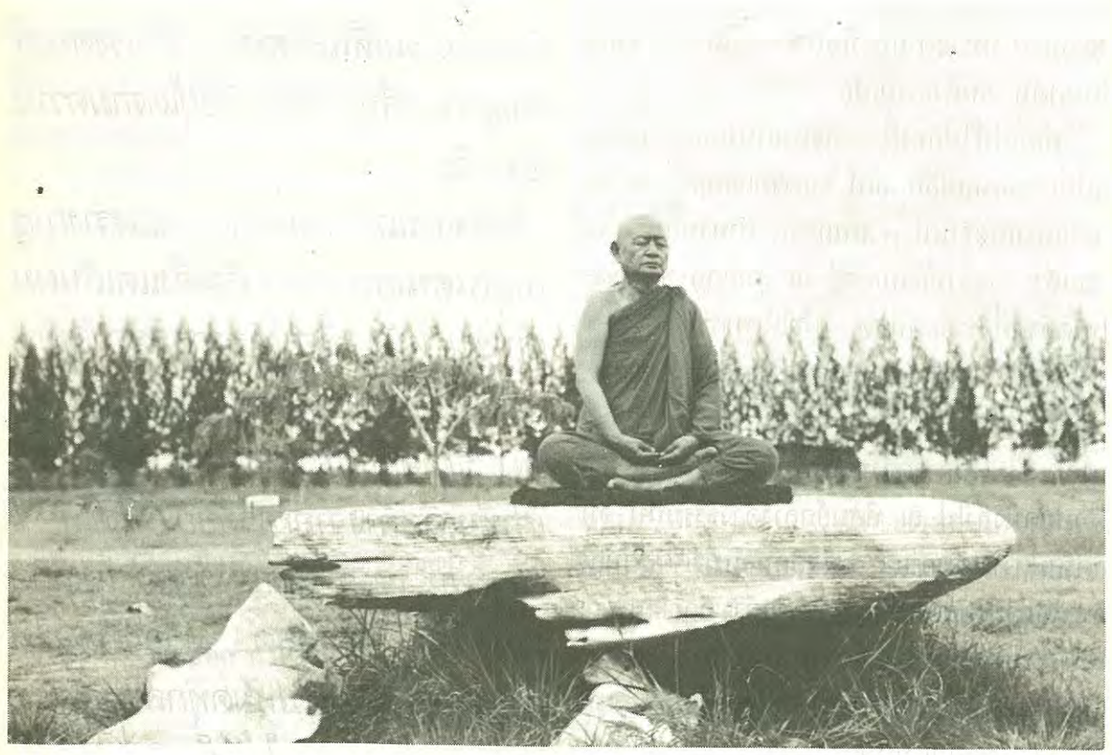
ต่อแต่นี้ไปก็จงฝึกเจริญกายานุปัสสนาในส่วนที่เป็นกายคตาสติอีกต่อไป โดยรวมใจหยุดนิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้นแหละ สำหรับผู้ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด เพื่อให้ตาธรรมกาย คือ ญาณทำหน้าที่รู้เห็นและเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงต่อไป แล้วเพ่งพิจารณาลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ตรึกหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงธรรมนั้น จนเกิดรัศมีสว่างเต็มกาย หรืออีกนัยหนึ่งเข้าฌานให้เต็มระดับจนจิตสงัดเป็นอุเบกขาดีแล้ว ก็ถอยอารมณ์ฌานลงมาปฐมฌาน หรืออุปจารสมาธิ และอธิษฐานให้เห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายครบหมดทั้งอาการ ๓๒ เพราะท่านผู้ปฏิบัติธรรมยังทรงฌานอยู่ในระดับที่สูง ก็จะเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในลักษณะที่ใสละเอียด จึงให้ถอยอารมณ์ฌานลงมาอยู่ในระดับที่จะสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงตามสี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ได้ตามความเป็นจริง

ให้พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายภายในตนเองก่อน เริ่มตั้งแต่เส้นผม เส้นขน หนัง เนื้อ โครงกระดูก ไขมัน ลงไปถึงตับ ไต ไส้ กระเพาะ อาหารที่เพิ่งบริโภคเข้าไปใหม่ ๆ และกากอาหารเก่าที่เหลือค้างจากการย่อย ทั้งขี้หู ขี้ตา ขี้ฟัน น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเสลด หรือเสมหะในโพรงจมูก ตลอดไปหมดทุกส่วน พิจารณาทบไปทวนมาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอะไรบ้าง เป็นสิ่งที่งดงาม น่าใคร่น่ายินดีเพียงใด

ลักษณะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหลายเหล่านั้น มีการเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ได้มั่นคงถาวรตลอดไปหรือไม่ ? หรือว่าเปลี่ยนแปลงแปรผันจากสภาพที่

...ให้ถอยอารมณ์ฌานลงมาอยู่ในระดับที่จะสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงตามสี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ได้ตามความเป็นจริง

ให้พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายภายในตนเองก่อน เริ่มตั้งแต่เส้นผม เส้นขน หนัง เนื้อ โครงกระดูก ไขมัน ลงไปถึงตับ ไต ไส้ กระเพาะ อาหารที่เพิ่งบริโภคเข้าไปใหม่ ๆ และกากอาหารเก่าที่เหลือค้างจากการย่อย ทั้งขี้หู ขี้ตา ขี้ฟัน น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเสลด หรือเสมหะในโพรงจมูก ตลอดไปหมดทุกส่วน พิจารณาทบไปทวนมาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งอะไรบ้าง เป็นสิ่งที่งดงาม น่าใคร่น่ายินดีเพียงใด...



เคยเป็นอยู่เดิมต่อไปอย่างไร ? เป็นต้นว่า เส้นผม เนื้อ หนัง ฟัน กระดูก เส้นเอ็น เม็ดโลหิต น้ำเหลือง ต่าง ๆ เป็นต้น นับตั้งแต่เกิดมาเป็นเด็กทารก แล้วเติบโตขึ้นเป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว แล้วเข้าสู่วัยกลางคน ไปจนแก่เฒ่า สิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายทั้งโดยส่วนย่อยและโดยส่วนรวมคงที่อยู่หรือว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ? และจนถึงวาระสุดท้ายต้องตายลงแล้ว ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสังขารร่างกายยังมีลักษณะคงที่อยู่ หรือเปลี่ยนสภาพเดิมไปอย่างไร ? มีการแตกทำลาย เน่าเปื่อย ส่งกลิ่นเหม็น แล้วก็เสื่อมสลายหมดจากสภาพที่เคยประกอบรวมกันขึ้นเป็นรูปร่างสังขารร่างกายอย่างไร ? กลับไปสู่สภาพดั้งเดิมของมัน คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และอากาศธาตุอย่างไร ?

ให้พิจารณาดูให้เห็นชัดแจ้งตามความเป็นจริง

...เมื่อพิจารณาดูทั่วหมดร่างกายของตนเองแล้ว ก็ให้น้อมเอาสังขารร่างกายของผู้อื่น ทั้งที่เคยหลงรัก หลงชัง หรือไม่รักไม่ชัง ว่ามีสภาพที่แตกต่างกันไปจากของตนเองหรือไม่ เพียงใด นี่หมายเอาการพิจารณาส่วนที่เป็นปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายเหล่านี้ ให้พิจารณาทบไปทวนมาว่าเป็นสิ่งที่น่ากำหนัดยินดี น่าหลงรักหลงชังหรือน่ายึดถือได้เพียงใด...

ของธรรมชาติที่ประกอบขึ้นด้วยปัจจัยปรุงแต่งเหล่านี้

เมื่อพิจารณาดูทั่วหมดร่างกายของตนเองแล้ว ก็ให้น้อมเอาสังขารร่างกายของผู้อื่น ทั้งที่เคยหลงรัก หลงชัง หรือไม่รักไม่ชัง ว่ามีสภาพที่แตกต่างกันไปจากของตนเองหรือไม่ เพียงใด นี่หมายเอาการพิจารณาส่วนที่เป็นปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายเหล่านี้ ให้พิจารณาทบไปทวนมาว่าเป็นสิ่งที่น่ากำหนัดยินดี น่าหลงรักหลงชังหรือน่ายึดถือได้เพียงใด สำหรับผู้ถึงธรรมกาย เมื่อพิจารณาทบทวนไปมานาน ๆ การเห็นอาจจะเลือนไปได้ เพราะอารมณ์ฌานในระดับต่ำทรงอยู่ไม่ได้นาน ก็ให้รวมใจหยุดที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด เจริญฌานสมาบัติเพื่อดับหยาบไปหาละเอียดต่อไปอีกใหม่ เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิเต็มระดับดีแล้ว ก็ดำเนินตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นใหม่อีกได้

ก่อนจะหยุดพัก ก็ขอทุกท่านรวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด ตั้งใจรวมบุญกุศลที่ได้สร้างสมอบรมมาตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน น้อมบูชาแด่คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า และพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ แล้วอุทิศส่วนกุศลไปยัง คุณบิดา มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และญาติมิตร ตลอดทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครองและผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งพลเรือน ทหาร ตำรวจ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย มนุษย์และอมนุษย์ เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงสุขสมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยผลทาน ศีลและภาวนา ขอจงดลจิตใจท่านทั้งหลายเหล่านั้นให้ละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ, ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ, ทำใจให้ใสเป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว และขอจงอย่าได้มีเวร มีภัย เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

■ ■ ■

ชาวนากับนายทุน

โดย **ศาสตราจารย์บัญญัติ สุชีวะ**

(เรื่องที่ ๒)

นายมากมีอาชีพเป็นชาวนาอย่างที่รู้ๆ กันอยู่ ชาวนามักจะยากจน แต่คนรวยกลับเป็นเถ้าแก่หรือคนกลางที่ออกเงินให้ชาวนากู้แล้วรับชำระหนี้เป็นข้าวเปลือก หรือเป็นคนกลางที่คอยซื้อข้าวเปลือกจากชาวนาในราคาถูก ๆ เพราะชาวนาร้อนเงิน แล้วกักตุนไว้ขายในราคาแพง ๆ นายมากรู้สถานการณ์ของแกดีว่าขืนทำนาอยู่ต่อไป คงหมดเนื้อหมดตัวเข้าในวันหนึ่งจนได้ แต่เนื่องจากแกไม่มีเงินทุน จึงไม่มีปัญญาจะเปลี่ยนอาชีพเป็นอย่างอื่นได้ ครั้นจะไปรับจ้างทำงานอย่างอื่นตามที่คนต่างจังหวัดส่วนมากไปรับจ้างหางานทำในเมืองหลวง ตัวแกก็แก่แล้ว และยังห่วงนาและบ้านช่องของแกอยู่ด้วย

นายมากมีนาเป็นของแกเองอยู่ ๑๕ ไร่ และมีควายไว้ไถนา ๔ ตัว เดิมแกมีควายมากกว่านี้ แต่แกเอาไปจำนำเป็นประกันเงินกู้ไว้แก่เจ้าหนี้เสียบ้าง ต่อมาไม่สามารถหาเงินไปชำระหนี้และไถ่ควายคืนมาได้ เลยยอมยกควายตีใช้หนี้ให้แก่เจ้าหนี้ไป เผอิญเจ้าหนี้คนที่แกยกควายตีใช้หนี้นั้นเป็นชาวนาด้วยกัน แต่ก็เป็นชาวนานายทุนคือมีนามากมายซึ่งมิได้ทำนาเองแต่ให้ผู้อื่นเช่าทำ ชาวนานายทุนผู้นี้ใจแข็งไม่ยอมผ่อนผันในเรื่องค่าเช่าให้แก่ผู้เช่านาคนใดเลย แกจึงอยู่ในฐานะร่ำรวย เมื่อร่ำรวยขึ้นก็คิดหาเงินโดยวิธีง่าย ๆ และสะดวก กล่าวคือเอาเงินให้ชาวนาด้วยกันกู้ซึ่งลูกหนี้จะต้องเอาควายมาจำนำเป็นประกันหนี้ทุกรายไป เมื่อลูกหนี้ผู้ใดไม่มีเงินมาชำระหนี้ตามสัญญากู้ก็จะขอให้ยกควายที่จำนำไว้นั้นตีใช้หนี้เสีย การที่นายมากเสียควายให้เจ้าหนี้ชาวนาด้วยกันนั้น นายมากไม่ค่อยจะเสียใจเท่าไร เพราะคิดว่าอย่างไรก็เป็นชาวนาด้วยกัน

ต่อมามีเหตุการณ์อย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่ครอบครัวของนายมาก กล่าวคือนางโหมดภริยานายมากไม่สบายต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล จึงต้องวิ่งเต้นหาเงินมาเป็นค่ารักษาและค่าใช้จ่ายอย่างอื่น นายมากไปขอกู้เงินจากเถ้าแก่นายทุนคนหนึ่งเป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท เถ้าแก่ก็ใจดียอมให้กู้โดยไม่เอาทรัพย์อะไรเป็นประกัน เพียงแต่ขอให้ทำสัญญากู้ให้ไว้ และขอให้เขียนต้นเงินในสัญญากู้เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท คิดดอกเบี้ยร้อยละ ๒๕ อีกต่างหาก แต่ก็เขียนไว้ในสัญญากู้ว่าคิดดอกเบี้ยชั่งละบาทต่อเดือน หรือเท่ากับร้อยละ ๑๕ ต่อปี ทั้งนี้เพื่อมิให้ขัดกับพระราชบัญญัติห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา พ.ศ. ๒๔๗๕ ซึ่งห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยเกินร้อยละ ๑๕ ต่อปี นายมากอยู่ในฐานะจำยอมเพราะภริยาแกกำลังป่วยหนักอยู่ ต้องการเงินเป็นค่ารักษา

ในปีรุ่งขึ้นเกิดฝนแล้ง ข้าวยากหมากแพง นายมากทำนาได้ผลน้อยเต็มที จึงต้องไปหาเถ้าแก่คนเดิมอีก ขอกู้เงินอีก ๕,๐๐๐ บาท เถ้าแก่ยอมแต่ก็ทำสัญญากู้ตามวิธีเดิม คือเขียนต้นเงินไว้ ๗,๐๐๐ บาท นายมากนำเงินนั้นมาใช้จ่ายในครอบครัวไม่เท่าไรก็หมด จึงต้องบากหน้าไปหาเถ้าแก่อีก ขอกู้เงิน ๑๐,๐๐๐ บาท คราวนี้เถ้าแก่บอกว่าต้นเงินเดิมก็มากอยู่แล้ว ถ้าจะกู้ใหม่ขอให้ทำเป็นสัญญาจำนองไว้ โดยให้เอาหนี้เก่าทั้งหมดมารวมเป็นต้นเงินใหม่ นายมากจำเป็นต้องยอมและไปทำสัญญาจำนองกันที่สำนักงานที่ดินจังหวัด ซึ่งนายมากเอาที่ดิน ๑๕ ไร่ของแกจำนองเป็นประกันเงินกู้นี้ ตามสัญญาจำนองรวมต้นเงินไว้ ๓๐,๐๐๐ บาท ทั้ง ๆ ที่นายมากรับเงินทั้งสามครั้งเพียง ๒๐,๐๐๐ บาทเท่านั้น เมื่อเจ้าพนักงานที่ดินถามถึงจำนวนเงินที่จำนอง เถ้าแก่บอกว่า ๓๐,๐๐๐ บาทนายมากอยู่ในฐานะจำยอมจึงไม่กล้าพูดอะไร

เมื่อทำสัญญาจำนองแล้ว นายมากก็กลับบ้านโดยลืมขอสัญญากู้เดิม ๒ ฉบับ ที่ทำไว้กับเถ้าแก่คืน ต่อมานายมากนึกได้ จึงไปขอคืน เถ้าแก่บอกว่าฉีกทิ้งไปแล้ว นายมากก็เชื่อ

ครั้นครบกำหนดตามสัญญาจำนอง นายมากไม่สามารถหาเงินไปไถ่ได้ เถ้าแก่จึงฟ้องบังคับจำนอง นายมากไม่คิดสู้คดี จึงไม่ไปศาล ศาลสั่งว่าจำเลยขาดนัดยื่นคำให้การและนัดสืบพยานโจทก์ไปโดยศาลได้แจ้งวันนัดสืบพยานโจทก์ให้จำเลยทราบแล้ว นายมากก็ไม่ไปศาลในวันนัดสืบพยานโจทก์ ศาลจึงสั่งว่าจำเลยขาดนัดพิจารณา และสืบพยานโจทก์ไปฝ่ายเดียว ในที่สุดศาลก็พิพากษาให้นายมากแพ้คดี และออกคำบังคับให้นายมากปฏิบัติตามคำพิพากษาภายใน ๑ เดือน นายมากรับคำบังคับแล้วก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติตามคำพิพากษาได้อย่างใด เพราะไม่มีเงิน เถ้าแก่จึงขอให้ศาลออกหมายบังคับคดีตั้งเจ้าพนักงานบังคับคดีไปยึดที่นาที่จำนองทั้ง ๑๕ ไร่นั้นมาขายทอดตลาด เผอิญในการขายทอดตลาดขายนานั้นได้เพียง ๔๐,๐๐๐ บาทเมื่อหักหนี้ตามคำพิพากษา ค่าฤชาธรรมเนียมและค่าธรรมเนียมในการบังคับคดีแล้ว ก็มีเงินเหลือคืนให้นายมากเพียงประมาณ ๖,๐๐๐ บาทเศษ

นายมากจึงต้องไปเช่านาจากเจ้าหนี้ชาวนาที่เคยกู้เงินเพื่อทำนาหากินต่อไป เพราะนาของตนไม่มีแล้ว แต่เคราะห์ของนายมากยังไม่หมด จู่ ๆ นายมากก็ได้รับหมายเรียกและสำเนาฟ้องจากศาล โดยเถ้าแก่คนที่นายมาก

เคยกู้เงินเป็นผู้ฟ้อง อ้างในคำฟ้องว่านายมากได้กู้เงินเถ้าแก่ไป ๒ ครั้ง ครั้งละ ๗,๐๐๐ บาท แล้วไม่ชำระ ปรากฏตามสัญญาที่นายมากได้ทำให้ไว้ จึงขอให้ศาลพิพากษาให้นายมากชำระเงิน ๑๔,๐๐๐ บาท พร้อมด้วยดอกเบี้ยในอัตราร้อยละ ๑๕ ต่อปีนับตั้งแต่วันกู้ของการกู้แต่ละครั้งด้วย นายมากรู้ตัวว่าถูกเถ้าแก่โกงคราวนี้เอง เพราะหนี้ทั้งสองรายนี้เถ้าแก่ได้นำมารวมกับหนี้จำนอง และก็ได้ฟ้องบังคับจำนองไปแล้ว จึงยอมเสียเงินจ้างทนายความสู้คดีตามความจริง แต่เนื่องจากเถ้าแก่มีสัญญากู้มายืนยัน และนายมากไม่มีพยานหลักฐานมาหักล้างว่าหนี้ตามสัญญากู้นั้น เถ้าแก่ได้นำไปรวมเป็นหนี้จำนองแล้ว นายมากจึงแพ้คดีอีกครั้งหนึ่ง

หากนายมากไม่ซื่อจนเกินไป หรือก่อนจะทำการใดที่ตนไม่รู้ ควรปรึกษาผู้รู้กฎหมายเสียก่อน ปัญหาถูกโกงต่าง ๆ ของนายมากคงไม่เกิดขึ้น

ขอชี้ให้เห็นข้อเสียเปรียบ และข้อควรแก้ไข ดังนี้ :

ข้อเสียเปรียบ :

๑. เกี่ยวกับสัญญากู้ ๒ ครั้งแรก นายมากขอกู้เงินเพียงครั้งละ ๕,๐๐๐ บาท แต่กลับยอมให้เถ้าแก่เขียนใบสัญญากู้เป็นครั้งละ ๗,๐๐๐ บาท นับว่าเป็นการสมยอมของนายมากเอง เมื่อนายมากลงชื่อในสัญญากู้นั้นแล้ว เบื้องต้นต้องถือว่าจำนวนเงินที่เขียนไว้นั้นถูกต้อง เพราะตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความแพ่งมาตรา ๘๔ บัญญัติว่า "เมื่อใดมีกฎหมายบังคับให้ต้องมีพยานเอกสารมาแสดงห้ามมิให้ศาลยอมรับฟังพยานบุคคล ในกรณีอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ แม้ถึงคู่ความอีกฝ่ายหนึ่งจะได้ยินยอมก็ดี ฯลฯ (ข) ขอสืบพยานบุคคลประกอบข้อบังคับอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อได้นำเอกสารมาแสดงแล้วว่ายังมีข้อความเพิ่มเติมตัดทอน หรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขข้อความในเอกสารนั้นอยู่อีก ฯลฯ การกู้ยืมเงินเกินกว่า ๕๐ บาท ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๖๕๓ บังคับว่า ต้องมีหลักฐานเป็นหนังสือ ลงลายมือชื่อผู้ยืมไว้มิฉะนั้นจะฟ้องบังคับคดีมิได้จึงถือว่าการกู้ยืมเกินกว่า ๕๐ บาท กฎหมายบังคับให้ต้องมีเอกสารมาแสดง จึงจะสืบเปลี่ยนแปลงแก้ไขข้อความหรือจำนวนเงินที่เขียนไว้ในเอกสารมิได้ (มีข้อยกเว้นบางประการตามวรรคท้ายของมาตรา ๘๔ เช่น อาจนำพยานบุคคลมาสืบประกอบข้ออ้างว่าเอกสารนั้นปลอมไม่ถูกต้องทั้งหมดหรือบางส่วน หรือสัญญาหรือหนี้อย่างอื่นที่ระบุไว้ในเอกสารนั้นไม่สมบูรณ์ หรือคู่ความอีกฝ่ายหนึ่งตีความหมายผิด)

๒. การที่เถ้าแก่เอาหนี้ทั้งสองรายมารวมเป็นหนี้จำนองแล้ว หนี้เดิมย่อมระงับสิ้นไป แต่นายมากก็จะต้องขอสัญญากู้ทั้งสองฉบับนั้นคืน หรือบันทึกไว้ในสัญญากู้ทั้งสองฉบับว่าหนี้ดังกล่าวได้นำไปรวมเป็นหนี้รายใหม่คือเป็นหนี้จำนองแล้ว และลงชื่อทั้งเถ้าแก่กับนายมากรับรองบันทึกนั้น หรือมิฉะนั้นก็ให้เถ้าแก่ทำหนังสือรับรองให้ว่าได้นำหนี้ทั้งสองรายไปรวมกับหนี้จำนองแล้ว เมื่อนายมากเชื่อเถ้าแก่ว่าได้ฉีกสัญญากู้ไปแล้ว ครั้นถูกฟ้องอีก จึงไม่มีหลักฐานใดที่จะนำสืบให้ศาลเห็นว่าหนี้นั้นได้ระงับไปแล้ว เพราะนำมารวมกับหนี้จำนองซึ่งเถ้าแก่ได้ฟ้องบังคับจำนองไปแล้ว โดยเฉพาะการนำสืบการใช้เงินตามสัญญากู้นั้นประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๖๕๓ บัญญัติว่า จะนำสืบการใช้เงินได้ต่อเมื่อมีหลักฐานเป็นหนังสือลงลายมือชื่อผู้ให้ยืมมาแสดงหรือสัญญากู้ยืมนั้นได้คืนแล้วหรือได้แทงเพิกถอนในสัญญากู้นั้นแล้วเท่านั้น

๓. ความจริงหนี้จำนอง แม้จะนำเอาหนี้เก่า ๒ รายมารวมกับหนี้ใหม่แล้ว ก็เป็นจำนวนเงินเพียง ๒๐,๐๐๐ บาทเท่านั้น แต่ที่เขียนไว้ในสัญญาจำนองเป็นเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท ก็เป็นความยินยอมของนายมากเอง จึงเป็นข้อเสียเปรียบ เช่นเดียวกับที่อธิบายไว้แล้วในข้อ ๑

ข้อควรแก้ไข :

๑. อย่าสมยอมให้เจ้าหนี้เขียนจำนวนเงินที่กู้ยืม หนี้จำนอง หรือหนี้อื่นใดเกินความเป็นจริง เพราะหากยินยอมแล้วยากที่จะแก้ไขในภายหลังได้ จะว่าศาลไม่ยุติธรรมก็มิได้ เพราะศาลย่อมพิจารณาคดีไปตามพยานหลักฐานและตัวบทกฎหมาย หากเจ้าหนี้อ้างว่าถ้าไม่ยอมให้ทำสัญญากู้หรือหนี้ใด ๆ มีจำนวนเงินสูงกว่าความจริง จะไม่ยอมให้กู้หรือยอมให้เป็นหนี้แล้ว เราก็อย่ากู้หรืออย่าทำหนี้นั้นเสียเลยจะดีกว่า เพราะถ้าเรามีหลักทรัพย์ เช่น ที่ดิน ก็อาจไปขอกู้จากธนาคาร โดยนำที่ดินไปจำนองเป็นประกันก็ได้ จะได้ไม่ต้องเสียใจว่าจะถูกโกงในภายหลัง

๒. ถ้าจะมีการนำหนี้เก่ามารวมเป็นหนี้ใหม่ ก็ควรขอสัญญากู้หรือสัญญาหนี้เดิมคืนมา หรือทำบันทึกเพิกถอนหรือขีดฆ่าทำลายสัญญาเดิมเสียต่อหน้าเราและพยานบุคคลของเรา หรือมิฉะนั้นจะขอให้บันทึกไว้ในสัญญาหนี้ภายหลังหรือเขียนไว้ในสัญญาหนี้รายหลังเสียเลยก็ได้ว่า ได้นำหนี้เดิมตามสัญญาลงวันที่เท่าใด จำนวนเงินเท่าใดมารวมไว้ในหนี้รายใหม่และถือว่าหนี้เดิมระงับหมดสิ้นไปแล้ว ข้อสำคัญควรระลึกว่า ในการทำสัญญากับผู้ใด ขอให้ปรึกษาผู้รู้กฎหมายเสียก่อน และการทำสัญญาทุกฉบับ ควรจะมีพยานฝ่ายเราหรือผู้ที่ควรเชื่อถือได้เซ็นชื่อเป็นพยานในสัญญาด้วยเสมอ

หมายเหตุ

นายมาก ชาวนาผู้ใจซื่อ ไว้วางใจผู้อื่นว่าจะซื่อเหมือนตน จึง **"ประมาท หลงไว้ใจทาง วางใจคน ชั่วคนคด"** และ **ขาด "สติ"** ความระลึกนึกพิจารณาก่อนคิด พูด และกระทำการดังกล่าว กับ**ขาด "สัมปชัญญะ"** ความระลึกนึกพิจารณาในขณะคิด พูด และทำการกู้และสัญญากู้ ว่าผู้ให้กู้มีเจตนาอันเป็นพฤติเหตุให้เห็นแววว่ากระทำอย่างตรงไปตรงมา ด้วยใจจริงเพียงใด และว่าตนควรจะดำเนินการอย่างใด จึงจะปลอดภัยจากการถูกฉ้อโกงได้ แม้ไม่รู้ในเล่ห์เหลี่ยมของคนชั่วและตัวบทกฎหมาย ก็ควรจะได้สอบถาม ปรึกษาหารือกับผู้รู้ที่ไว้วางใจได้เสียก่อน ก็จะไม่ต้องเสียรู้และถูกเถ้าแก่เงินกู้โกงเอาให้ต้องเป็นทุกข์ เดือดร้อน เช่นนั้น

ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น **บุคคลไม่พึงประมาท ขาดสติสัมปชัญญะ** คือความระลึกนึกพิจารณาก่อนและขณะที่จะคิด พูด และกระทำการใดๆ โดยเฉพาะในเรื่องที่สำคัญๆ จะได้ไม่พลาดพลั้ง และไม่ต้องมานั่งเสียใจในภายหลัง และประการสำคัญก็คือ **"อย่าได้ประมาท หลงไว้ใจทาง วางใจคน จะจนใจเอง"**

ส่วนเถ้าแก่เงินกู้ ผู้มีสันดานอันมากด้วยความโลภเป็นมูลฐาน จึงคิดชั่วเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นด้วยวิธีการอันมิชอบมโนทุจริตนี้มีอย่างแรงกล้าถึงทำสัญญาขาดจากใจ ทำให้ไร้ **"หิริ"** ความละอายต่อการที่จะทำความชั่ว และขาด **"โอตตัปปะ"** ความเกรงกลัวต่อผลกรรมชั่วที่จะติดตามสนอง จึงได้คิด พูด และกระทำการฉ้อโกงผู้อื่น และเป็นเจตนาที่เกิดขึ้นพร้อมใน ๓ กาล คือเจตนาคิด พูด ทำ ทั้งก่อน ในขณะและแม้ภายหลังการฉ้อโกงที่ได้กระทำไปแล้วแต่ตอนต้นๆ ด้วยแรงปาบอกุศลเช่นนี้ **ย่อมจะมีผลให้เถ้าแก่เงินกู้ผู้นั้น ได้รับผลจากกรรมชั่วติดตามสนอง ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนทั้งในภพนี้และภพหน้าอย่างมากและชั่วเวลานาน**

ในปัจจุบันชาตินี้ ทรัพย์สินที่ได้มาด้วยวิธีการอันฉ้อโกงย่อมจะไม่ให้ความสุขแก่เถ้าแก่ผู้นั้นได้ใช้สอยเท่าใดนัก และแถมยังอาจจะต้องได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจจากการได้ทรัพย์เช่นนั้นมาไว้ในครอบครองอีกมาก เพราะ**ทรัพย์ที่ได้มาด้วยวิธีการอันทุจริตเช่นนั้น เป็นของร้อน** ย่อมจะเกิดความวิบัติฉิบหายโดยเหตุและด้วยประการต่างๆ ในปัจจุบันทันตาเห็นกันในชาตินี้ ไม่นานเกินรอ เป็นต้นว่าอาจจะวิบัติฉิบหายด้วยโจรภัย ราชภัย (ถูกริบทรัพย์ หรือถูกปรับเป็นพินัยหลวง) อัคคีภัย หรือวินาศภัยอื่นๆ และแม้แต่วิบัติฉิบหายด้วยการกระทำของตนเองและบุคคลในวงศาคณาญาติของตนเองนั้นแหละผลาญจนพินาศหมดไป โดยที่ตนเองก็มิได้เสวยสุขจากทรัพย์นั้นเท่าที่ควร

เมื่อใกล้จะตาย ด้วยผลของกรรมชั่วที่ก่อไว้เป็นนิจย่อมส่งผลให้รำลึกนึกถึง หรือเกิดนิมิตจากกรรมชั่วมาปรากฏให้เห็นทำให้จิตใจเศร้าหมองก่อนตาย และกลายเป็นชนกกรรม (ชั่ว) นำให้ไปบังเกิดในภพภูมิที่ไม่สบาย เรียกว่า "อบายภูมิ" เมื่อแตกกายทำลายขันธ์ คือเมื่อตายจากโลกนี้ ก็ย่อมจะไปบังเกิดในทุคติภูมิของเปรต หรือสัตว์นรก ฯลฯ ได้ และย่อมได้รับผลเป็นความทุกข์เดือดร้อนด้วยความอดทนอยากหิวโหยและเครื่องทรมานต่างๆ ชั่วระยะเวลาอันยาวนาน

แม้เมื่อพ้นเวรจากทุคติหรืออบายภูมิเช่นนั้นมาได้อัตภาพเป็นมนุษย์อีก เศษของกรรมชั่วที่ยังเหลือก็ยังจะส่งผลให้ไปบังเกิดในท้องที่แห้งแล้งกันดาร หรือในขณะในสมัยที่เกิดทุพภิกขภัย คือข้าวยากหมากแพง ฝนฟ้าแห้งแล้ง เพาะปลูกไม่ได้ผล เศรษฐกิจตกต่ำ และเกิดเป็นบุคคลที่ยากจนค่นแค้นอย่างแสนสาหัส ถึงเป็นขอทาน อีกมากมายหลายภพหลายชาติ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ สัตบุรุษ คนดีมีปัญญา จึงดำเนินชีวิตของตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท กอร์ปด้วยสติสัมปชัญญะและหิริโอตตัปปะ หมั่นประกอบแต่กรรมดี ละเว้นกรรมชั่ว และอบรมใจให้ผ่องใส ด้วยปัญญาอันเห็นชอบอยู่เสมอเป็นสัมมาทิฏฐิ ไม่พฤติปฏิบัติอันเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ก็ย่อมจะมีชีวิตความเป็นอยู่ด้วยความสุขความเจริญ ยังความสันติสุขและร่มเย็นให้บังเกิดมีแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น อยู่ตลอดเวลา

มงคลบุตร

หมวด ก. ตอนที่ ๑ บทที่ ๒

ดูดวงในกาย

โดย **ศศิประภา ศากยบุตร**

กายคตาสติ ทำให้ได้อะไรบ้าง

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ธรรมอย่างหนึ่งที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวช เพื่อประโยชน์อันใหญ่ เพื่อความปลอดโปร่งจากโยคะ*อันใหญ่, เพื่อสติสัมปชัญญะ, เพื่อได้ญานทัสสนะ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน, เพื่อทำให้แจ้งผล คือ วิชชา (ความรู้) และวิมุติ (ความหลุดพ้น) ธรรมอย่างหนึ่งเป็นไฉน? ธรรมอย่างหนึ่ง คือ กายคตาสติ (สติในกาย)

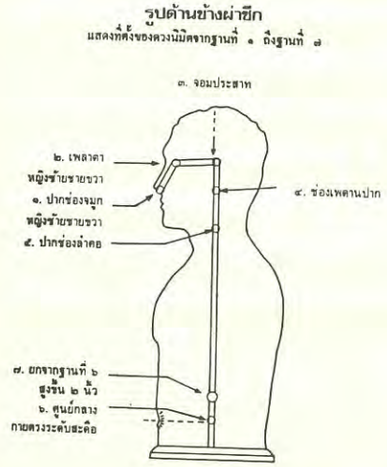
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ธรรมอย่างนี้แล ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวช, เพื่อประโยชน์อันใหญ่ ฯลฯ เพื่อให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชชา และวิมุติ"

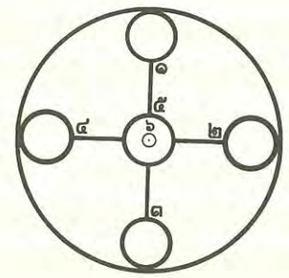
รู้รู้อยู่	คู่สติ	ไม่พลั้งเผลอ
รู้ชิเชอ	**ที่ตั้งจิต**	**สถิตย์ถึง**
ฐานเจ็ดมั่น	**หมั่นเพียร**	**เวียน**คนึง
คอยเฝ้า**ตรึง**	**ดวงจิตมั่น**	ศูนย์กลางกาย
รู้รู้อยู่	**คู่สติ**	แต่ยังเด็ก
วันละเล็ก	**ทีละน้อย**	ค่อยสมหมาย
พุทธธรรม	นำสุข	ทุกข์มลาย
เด็กหญิงชาย	จิตคะนึง	เข้าถึงธรรม

เมื่อทราบถึงส่วนประกอบสำคัญ 3 อย่าง คือ บริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา และที่ตั้งของจิตดีแล้ว จำจะต้องหาอุบายจูงจิต อันฟุ้งซ่านได้ด้วยภาระและความกังวลทั้งหลายให้มารวมตัวกัน เป็นลูกกลมใสดังบริกรรมนิมิตที่สมมุตินั่นเองแล้วเจริญภาวนา "สัมมา อะระหัง" ....เรื่อยไป ทำอุบายจูงจิตที่สมมุติว่าเป็นลูกแก้วนั้นให้เข้าไปตามทางเดินของลมหายใจโดยเริ่มแต่ปลายจมูกเข้าไป **หญิงที่รูจมูกซ้าย ชายรูจมูกขวา** (ทั้งนี้เพราะ ปฏิสนธิวิญญาณที่จะเกิดเป็นชายก็เข้าสู่กายบิดาทางช่องจมูกขวาของบิดาและถ่ายทอดไปยังมารดาทางรูจมูกช่องขวาเช่นกัน ทำนองเดียวกันปฏิสนธิวิญญาณของเพศหญิงก็เข้าทางซ้าย)

---

*โยคะ กิเลสที่ประกอบสัตว์ไว้ในภพที่ ๔ อย่าง คือ กาม ภพ ทิฏฐิ อวิชชา





จูงจิตจากฐานที่ ๑ รูจมูก ท่อง "สัมมา อะระหัง" ๓ เที่ยว สูดลมหายใจเข้า เลื่อนบริกรรมนิมิตคือดวงแก้วไปยังฐานที่ ๒ คือโพรงจมูกระหว่างหัวตาทั้งสองข้าง ท่อง "สัมมา อะระหัง" ๓ เที่ยว เลื่อนดวงแก้วไปฐานที่ ๓ ที่สุดโพรงจมูก อยู่ที่กึ๊กศีรษะกลางกระโหลกศีรษะพอดี ท่อง "สัมมา อะระหัง"ๆๆ เลื่อนดวงแก้วไปยัง**ฐานที่** ๔ คือช่องเพดานหลังลิ้นไก่ ท่อง "สัมมา อะระหัง"ๆๆ สูดหายใจเข้า เลื่อนดวงแก้วลงไปที่**ฐานที่** ๕ ในกล่องเสียงซึ่งอยู่หลังลูกกระเดือกพอดี ท่อง "สัมมา อะระ-หัง"ๆๆ สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ พาดวงแก้วลงไปถึงระดับสะดือ **ฐานที่** ๖ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกเล็กน้อย ทำดวงแก้วให้ลอยสูงขึ้นมา เหนือจากตำแหน่งฐานที่ ๖ สองนิ้วมือเป็น**ฐานที่** ๗ ซึ่งจะเป็นที่ตั้งจิตอย่างถาวร ณ จุดนี้ กำหนดจุดนี้ไว้ให้ได้ ทำทุกวัน วันละอย่างน้อย ๒ ครั้ง ก่อนนอนและตื่นนอน เมื่อฝึกจนคล่องดีแล้ว จะรู้สึกว่าจิตชักจะรู้อยู่ พอหลับตานึกพริบเดียว จิตวิ่งมาตั้งเรียบร้อย ณ ฐานที่ ๗ เสียแล้ว

ขยันนึกไว้ ไม่ช้าได้แน่ เพราะนี้เป็นธรรม เมื่อเกิดขึ้นมา ก็เป็น ธรรมชาติ[๒]นี้แหละ ขอให้ปฏิบัติให้ถูกวิธีจะเกิดขึ้นเองเป็น**ธรรมดา** จนปรากฏดวงปฐมมรรคเป็นดวงแก้วใสแจ่มอยู่กลางกาย

รวมใจไว้ ณ ศูนย์กลางดวงปฐมมรรคนี้ ตรงจุดเดียวกับฐานที่ ๗ นี่แหละ ดวงปฐมมรรคจะขยายกว้างออกแล้วจางไป จะปรากฏดวงกลมใสสอาดใหม่ขึ้นแทนที่ รวมใจไว้ ณ จุดกลางตรงฐานที่ ๗ อย่างเดียว ดวงที่เห็นก็จะขยายกว้างออกและปรากฏดวงใหม่ขึ้นมาแทนคล้ายกับผิวน้ำที่ราบเรียบแล้วหย่อนก้อนหินลงไปก็จะเห็นระลอกน้ำกระเพื่อมออกเป็นวงฉันใด ดวงใสสว่างที่เห็นก็ปรากฏการณ์เดียวกัน เป็นแต่ว่าลักษณะของดวงใสสว่างขยายออกนั้นเป็น ๓ มิติ คือ รอบตัวต่างจากผิวน้ำซึ่งเห็นเพียง ๒ มิติเท่านั้น ต่อจากดวงปฐมมรรค

ดวงที่ ๒ คือ ดวงศีล
ดวงที่ ๓ คือ ดวงสมาธิ
ดวงที่ ๔ คือ ดวงปัญญา
ดวงที่ ๕ คือ ดวงวิมุติ
ดวงที่ ๖ คือ ดวงวิมุติญาณทัสสนะ

นี่คือหลักเบื้องต้นในการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายให้ถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายมนุษย์ ดวงใหม่ที่เกิดจะใสสว่างและละเอียดยิ่งกว่าดวงเดิมทุกทีไป ยิ่งเจริญภาวนาบ่อยขึ้นจะเห็นเป็นดวงใสละเอียดและสว่างยิ่งขึ้นตามลำดับ

ด้วยอิทธิบาท ๔ [๓] ท่านต้องได้แน่ ๆ ในชาตินี้แหละอย่าสงสัย

แบบฝึกหัดที่สอง

ทฤษฎี	บริกรรมนิมิต + บริกรรมภาวนา + ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย ⟶ ดวงปฐมมรรค
ทฤษฎีภาคปฏิบัติ	ทำอุบายล่อจิตเข้าสู่ศูนย์กลางกายโดยให้จิตเข้าไปตามทางเดินลมหายใจ ให้เข้าไปตั้งที่ฐานที่ ๗ โดยไม่ย้อนกลับ
ภาคปฏิบัติ	เลื่อนดวงแก้วที่สมมุติว่าเป็นดวงจิตไปตามฐาน 1, 2, 3 ตามลำดับ จนถึงฐานที่ ๗ ได้ดวงปฐมมรรค รวมใจ ณ ศูนย์กลางดวง
ผล	ได้ดวงในดวง

[๒]ธรรมชาติ น. สิ่งที่เกิดเอง สิ่งที่เป็นเองตามธรรมดา ชนิดแห่งสิ่งของ

[๓] อิทธิบาท ๔ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลมุ่งหมาย ๑. ฉันทะ – ความพอใจ ๒. วิริยะ – ความเพียร ๓. จิตตะ – ความเอาใจใส่ ๔. วิมังสา – การทดลองหรือการไตร่ตรอง

กลด คือ วิมาน ของเรา

โดย **อ้อง**

กลดไม่ได้เป็นวิมานของเราสำหรับคนทั่วไป แต่เป็นวิมานบนดิน และเป็นวิมานที่วิเศษ สำหรับพวกเราทีเดียว อ้องก็จะขอกล่าวถึงกลดที่สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี และประสบการณ์การอยู่กลดที่สถาบันฯ ว่าสนุกเพียงใด

กลดของสถาบันฯมีขนาดใหญ่ ผ้าร่มเป็นสีน้ำตาล ดูขรึมดีและสกปรกยาก มุ้งเป็นผ้าไนลอนตาละเอียด ผ้าคลุมหลังกลดเป็นผ้าไนลอน นอกจากนี้ก็มีเสื่อ 1 ผืน ผ้าพลาสติกสำหรับรองเสื่อ 1 ผืน กลดนี้ใช้ได้ทั้งแขวนและปักพื้น สามารถนอนได้ถึง 2 คนทีเดียว

จากการที่มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายได้จัดการอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์ และเปิดโอกาสให้สาธุชนผู้สนใจเข้าร่วมอบรมได้ด้วยนั้น ในการอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์รุ่นที่ ๙ อ้องได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมเป็นครั้งแรก และการอบรมรุ่นนี้ก็มีการอยู่กลดเป็นครั้งแรกอ้องและน้องสาวจึงได้ประเดิมเลย

อ้องไม่เคยไปพักแรมที่ไหนเลย และก็ไม่เคยนอนกับดินอย่างนี้ด้วย ผู้ปกครองไม่เคยอนุญาตให้ไปพักแรมที่ไหนเลย ยิ่งต่างจังหวัดยิ่งขออนุญาตยากมาก แต่เนื่องจากเป็นการอบรมที่สถาบันฯ จึงได้อนุญาต

การอบรมช่วงนี้อยู่ในช่วง ๑—๑๕ ธ.ค. ซึ่งเป็นช่วงที่อากาศหนาว ขนาดกรุงเทพฯ ยังหนาวจะแย่ นับประสาอะไรกับราชบุรี ตอนกลางวันอากาศไม่หนาวเลย แต่ทำไมหนอ กลางคืนจึงหนาวเย็นอย่างกับว่า ที่สถาบันฯ เป็นตู้เย็นขนาดยักษ์อย่างนั้นแหละ สงสัยว่าอุณหภูมิคงจะต่ำเอามาก ๆ แต่แปลกที่อ้องไม่ท้อใจเลย เพราะอ้องคิดว่า **เพียงอากาศยังสู้ไม่ได้ แล้วมารอันใหญ่หลวง ที่ขัดขวางการปฏิบัติธรรมจะไปสู้ได้อย่างไร**

พอนอนคืนแรกในกลด ก็ประทับใจเลยทีเดียว พื้นดินนั้นเป็นตะปุ่มตะป่ำ แต่ก็ทนได้ไม่ลำบากอะไรนัก โน้มตัวลงนอนมองเห็นท้องฟ้าสีเทาที่กว้างไกลออกไป ดวงดาวเป็นประกายระยิบระยับ สัมผัสอากาศที่เย็นยะเยือกมาปะทะผิวกาย มีเสียงนกอะไรก็ไม่รู้ ร้องเป็นจังหวะ ๆ เมื่อหลับตานอนก็ได้ยินเสียงเหมือนคนเดินไปเดินมา พอมองหาดูก็ไม่เห็นใครเดินมาเลย และไม่ใช่ผีหรือสัตว์ร้ายแน่ ๆ แต่เป็นเสียงของธรรมชาติ เสียงของลมที่ปะทะกับต้นไม้ใบไม้แข่งกับลมที่พัดมา ทำให้ร่มกลดปลิวไสวจนเกิดเสียงและเสียง ๒ เสียงนี้มีลักษณะเหมือนเสียงคนเดิน แน่นอนเป็นครั้งแรกทีเดียว ที่เวลานอนได้มีโอกาสใกล้ชิดสัมผัสกับธรรมชาติได้มากที่สุด สำหรับตัวอ้องนั้นทำวิชชาได้แล้ว ผลของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการปฏิบัติธรรมจึงน้อย แต่**สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ การอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติเช่นนี้ มีผลต่อการปฏิบัติธรรมมากทีเดียว เช่น ผู้ที่หัดปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ มักจะเห็นดวงแก้วกลมใสก็เมื่อตอนที่อยู่กลด และบางคนก็ถึงกับได้ธรรมกายเลยทีเดียว**

ยามค่ำคืน กลดคือวิมานที่วิเศษของเรา ยามกลางวัน เมื่อว่างจากกิจกรรมประจำวันของสถาบันฯ ก็จะพักที่กลดนี่แหละค่ะ เว้นเสียแต่ว่าแดดร้อนจริง ๆ จึงจะหลบไปอยู่ที่ศาลาอเนกประสงค์

กลดเป็นที่ ๆ น่าอยู่ เพราะเป็นที่ส่วนตัว หากว่าอยู่ที่เรือนพักก็ต้องอยู่รวมกัน ทำอะไรก็ไม่ค่อยสะดวกกายสบายใจ เช่น ยามค่ำ หากใครจะทำอะไร ก็ต้องเปิดไฟ เป็นการรบกวนคนที่หลับเอาแรง หรือบางทีน่ารำคาญเสียงของคนที่ชอบคุยเรื่องที่ไม่มีสาระอะไรเลย รบกวนโสตประสาทของคนที่กำลังต้องการความสงบ แต่ถ้าอยู่กลด จะไม่เกิดปัญหานี้เลย เพราะต่างคนต่างแยกกันอยู่ จะหาโอกาสคุยกันแทบไม่ได้เลย การตั้งกลดก็ไม่ห่างจนเกินไป จะอยู่ในละแวกเดียวกัน เป็นแถว ๆและเป็นระเบียบ หากใครมีความจำเป็นขึ้นมาก็ติดต่อกันได้สะดวก

เท่าที่เล่ามาทั้งหมดนี้ ยังไม่สนุกเท่ากับอยู่กลดจริงดอกนะคะ และยังมีสิ่งที่ประทับใจอีกมากมายที่ยังไม่ได้เล่า

ท่านผู้อ่านเคยมีโอกาสเหมือนกับเราหรือเปล่าคะ หากว่ายังไม่เคย ก็ลองมาอบรมปฏิบัติธรรมที่สถาบันฯ สิคะ ท่านจะได้รับความโปร่งกายโปร่งใจ เป็นประสบการณ์ที่หาที่ไหนไม่ได้ ท่านที่สนใจ สามารถขอเข้ารับการอบรม จะเป็นการอบรมธรรมแด่เยาวชนภาคฤดูร้อน รุ่นที่ ๒ ในระหว่างวันที่๑๘-๒๖ เมษายน ๒๕๓๐ นี้ หรือการอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์ ในระหว่างวันที่ ๑—๑๕ พฤษภาคม และ ๑—๑๕ ธันวาคม ของทุกปีก็ได้นะคะ

กลดคือวิมานของเรา...ผู้ปฏิบัติธรรม...

■ ■ ■

ทำไมจึงก่อตั้ง สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

โดย **พระอาจารย์เสริมชัย ชยมงฺคโล**

● หลวงพ่อครับ ขอทราบว่าอะไรคือแรงบันดาลใจ ให้มีการตั้งสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ขึ้นที่อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี?

เจริญพร ต้องขอชี้แจงเป็นประเด็นสั้น ๆ เพื่อทำความเข้าใจในเบื้องต้นก่อน แล้วจึงจะกล่าวในรายละเอียด เฉพาะในส่วนที่เห็นสมควรเพิ่มเติมอีกต่อไปนะ

ในประการแรก **ได้มีเหตุปัจจัยในส่วนอานุภาพธรรมกายที่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจให้มีการเผยแพร่ธรรมปฏิบัตินี้อย่างจริงจัง เพื่อประโยชน์สุขของประชาชาติทั้งมวล** โดยการจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การอบรมภาวนาธรรม และจัดให้มีหลักสูตรและวิทยากร เพื่อให้การอบรม **"สร้างพระในใจคน"** และ **"สร้างพระวิปัสสนาจารย์ให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ"** เพื่อให้สามารถช่วยตนเองและผู้อื่นได้ตามสมควรแก่ภูมิธรรม และสติปัญญาความสามารถของแต่ละท่านอย่างได้ผลดี

ประการที่สอง **มีเหตุปัจจัยในส่วนของความปรารถนาที่จะพิทักษ์รักษาพระสัทธรรมตามแนววิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้องและบริสุทธิ์นี้ไว้ เพื่อให้มีการสืบต่อที่ตรงตามหลักปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้สั่งสอนไว้** จึงจำต้องมีองค์กรและคณะบุคคลที่ทรงคุณสมบัติพอที่จะเชื่อถือได้ว่าเป็นผู้ได้รับ

การถ่ายทอดวิชชาธรรมกายทั้งเบื้องต้น เบื้องกลาง และวิชชาธรรมกายชั้นสูงโดยตรงจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อมาอย่างถูกต้องและสมบูรณ์อีกด้วย **เป็นแรงบันดาลใจให้จัดตั้งสถาบันนี้ขึ้นเพื่อให้เป็นที่ถาวรและศูนย์กลางของการอบรมพระกัมมัฏฐานตามแนววิชชาธรรมกายที่ถูกต้องและสมบูรณ์ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้ถ่ายทอดไว้** นี้เป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจให้มีการจัดตั้งสถาบันนี้ขึ้น เจริญพร

● ขอทราบถึงรายละเอียดในแรงบันดาลใจที่เกี่ยวกับอานุภาพธรรมกาย

ในประเด็นนี้ อาตมาได้มีประสบการณ์ทั้งด้วยตนเองและทั้งจากผู้อื่นที่เชื่อถือได้ว่า ธรรมปฏิบัตินี้ให้ผลดีแก่ผู้ที่ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติด้วยใจศรัทธาและอิทธิบาทธรรมทั้งในทางโลก และทางธรรมอย่างมาก

ในทางโลก ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอานุภาพธรรมกายนั้น

ให้ผลที่มีลักษณะเป็น "การบำบัดทุกข์" และ "บำรุงสุข" เป็นอย่างดียิ่ง ตัวอย่างผลในการบำบัดทุกข์ หลายท่านคงจะเคยได้ยินข่าวที่มีผู้มาขอบารมีจากหลวงพ่อในสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ให้ช่วยขจัดปัดเป่าทุกข์เดือดร้อนให้อย่างเช่น คนเจ็บไข้ได้ป่วย หากไม่ถึงขั้นอเตกิจฉา (แก้ไขไม่ได้แล้ว) ก็พอช่วยให้บรรเทาได้ หรือถึงกับหายเจ็บป่วยไปเลยก็มีไม่น้อย แม้เวลาที่ชาวบ้านในท้องที่ใดเกิดความทุกข์ยาก เพราะฝนฟ้าแห้งแล้ง ไม่ตกต้องตามฤดูกาล เมื่อพากันมาขอบารมีท่าน ท่านก็จะสอนให้รักษาศีลและฝึกปฏิบัติภาวนาธรรมแล้วก็ให้ไปบอกต่อ ๆ กันในหมู่ญาติพี่น้อง ในท้องที่นั้นให้ปฏิบัติธรรมเช่นนั้นด้วย ไม่ช้าฝนก็ตกต้องตามฤดูกาล พอแก่การเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร เมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ชาวบ้านผู้กตัญญูนำพืชผลหรือปัจจัยมาถวายวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เพื่อเลี้ยงพระเณร ฯลฯ กันมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

ดังจะเห็นได้ว่า วัดปากน้ำภาษีเจริญนั้นเป็นวัดที่มีพระสงฆ์สามเณร แม่ชี ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย หรือจะเรียกว่าในโลกก็ได้ ที่สามารถเลี้ยงพระเณร ฯลฯ ได้หมดทั้งวัดโดยไม่ต้องออกบิณฑบาต เพราะมีผู้ศรัทธาไปถวายภัตตาหารบิณฑบาตและปัจจัยสี่ถึงที่วัดทุกวันมิได้ขาด ทำให้พระเณร แม่ชี ผู้

ปฏิบัติธรรมที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ สามารถศึกษาเล่าเรียนทั้งปริยัติธรรมและปฏิบัติภาวนาธรรมได้โดยสะดวก ไม่ต้องเดือดร้อนด้วยขาดแคลนในปัจจัยสี่มาจนตราบเท่าทุกวันนี้ แม้เป็นระยะเวลาภายหลังที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อ ท่านได้มรณภาพไปนานแล้ว ซึ่งนี้ก็เป็นผลแต่อานุภาพธรรมกาย ที่ให้ผลแก่ผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม ในลักษณะของ "การบำรุงสุข" อีกด้วย ได้ยินมาว่า พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านได้เคยกล่าวว่า **"ถ้าว่ามีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจแล้วย่อมใช้สมบัติของพระพุทธเจ้าได้ไม่รู้จักหมด แต่ถ้าไม่บริสุทธิ์แล้ว ถึงจะเจริญขึ้นและใช้ได้ก็ไม่เท่าไหร่"(อีกหน่อยก็เสื่อม)**

เฉพาะตัวอาตมาเอง เมื่อสมัยที่เป็นฆราวาสครองเรือนนั้น ก็นับว่า ได้ดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขดีพอสมควรด้วยอานุภาพแห่งการปฏิบัตินี้ และก็ยังได้มีประสบการณ์ในอานุภาพธรรมกายมามากพอสมควรที่จะเชื่อถือได้ว่า ธรรมกายที่บริสุทธิ์นั้นมีอานุภาพสูงจริงๆ จึงมีความปรารถนาที่จะเผยแพร่ธรรมปฏิบัตินี้ ออกไปยังสาธุชนพุทธบริษัท เพื่อให้เขาได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมนี้ ให้บังเกิดผลดีแก่เขาเอง แก่ครอบครัว แก่สังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวม ให้กว้างขวางออกไปให้มากที่สุด บ้านเมืองก็จะได้อยู่เย็นเป็นสุขโดยทั่วหน้า ถึงแม้จะไม่ได้ผลดีทั้งหมด ก็ขอให้ได้ผลดีที่สุดเท่าที่สติปัญญา ความรู้ความสามารถของเราจะพึงมีและได้ทุ่มเทออกไปให้แก่ประชาชนทั้งหลาย ด้วยความบริสุทธิ์ใจและด้วยความเมตตากรุณาธรรมนั้นแล้ว ได้ผลเท่าใดเราก็พอใจเท่านั้น เพราะถึงอย่างไรก็ยังดีกว่าที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่งกับเขา แต่มิได้ทำประโยชน์อะไรที่เป็นแก่นสาร ให้แก่ตนเองและผู้อื่นเลย

ส่วนในทางธรรมนั้นวิชชาธรรมกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ถูกทาง ปฏิบัติได้ตรงและสมบูรณ์ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านได้ถ่ายทอดไว้ ให้สามารถเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง จากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น จึงเป็นธรรมปฏิบัติเครื่องกำจัดอวิชชากิเลส ตัณหา อุปาทานเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายได้ดียิ่ง นี้จึงเป็นแรงบันดาลใจให้คิดปรารถนาที่จะเผยแพร่ธรรมปฏิบัตินี้ไปยังสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลายอย่างจริงจัง "เพื่อสร้างพระในใจคน" และ "เพื่อสร้างพระวิปัสสนาจารย์ให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ" ให้ได้ผลดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ช่วยกันสืบบวรพระพุทธศาสนานี้ให้เจริญรุ่งเรืองและยืนยาวยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยการจัดหาสถานที่ที่เหมาะแก่การปฏิบัติและอบรมภาวนาธรรม รวมทั้งจัดให้มีหลักสูตรการอบรมที่เหมาะสมพร้อมกับจัดสร้างวิทยากรและอุปกรณ์การสั่งสอนอบรมให้ได้ผลดี จึงมาได้ที่ดินที่มีผู้บริจาคและขายให้ในท้องที่อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี รวม ๑๗๔ ไร่ อยู่ริมถนนสายดำเนินสะดวก-บางแพ เป็นสถานที่ตั้ง **"สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย"** แห่งนี้เพื่อใช้เป็นสถานที่ถาวรและศูนย์กลางของการอบรมพระกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ มาจนตราบเท่าทุกวันนี้

...นับว่าหลวงพ่อพระภาวนาโกศลเถรเป็นศูนย์รวมหรือคลังแห่งวิชชาธรรมกาย ที่ได้รับถ่ายทอดมาจาก...

● ส่วนเหตุปัจจัยที่เป็นแรงบันดาลใจในประการที่สอง ที่เกี่ยวกับการพิทักษ์รักษาวิชชาธรรมกายที่บริสุทธิ์นี้ เป็นอย่างไรครับ?

เจริญพร ในข้อนี้มีความสำคัญอยู่ถึงสองประการด้วยกัน ประการแรกก็คือว่า หลวงพ่อ**พระภาวนาโกศลเถร** รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญองค์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของอาตมาภาพนี้ ท่านได้เคยเป็นศิษย์ผู้หนึ่งที่ได้รับการถ่ายทอดวิชชาธรรมกายทั้งเบื้องต้น เบื้องกลางและวิชชาธรรมกายชั้นสูงจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ **พระมงคลเทพมุนี** (สด จนฺทสโร) มาเองโดยตรงตั้งแต่สมัยที่หลวงพ่อพระภาวนาโกศลเถรยังเป็นฆราวาส แล้วภายหลังต่อมาก็ได้อุปสมบทณ พัทธสีมาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ โดยพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ เป็นองค์อุปัชฌาย์ และก็ได้รับการฝึกทำวิชชาธรรมกายชั้นสูงกับหลวงพ่อมาอย่างใกล้ชิดโดยตลอด จนกระทั่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อได้มรณภาพลง แล้วภายหลังจากนั้นก็ได้อบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวิชชาธรรมกายนี้แก่ศิษยานุศิษย์สืบต่อมาจนถึงทุกวันนี้ นับว่าหลวงพ่อ**พระภาวนาโกศลเถร**เป็นศูนย์รวมหรือคลังแห่งวิชชาธรรมกาย ที่ได้รับถ่ายทอดมาจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ โดยตรง และยังเป็นที่รวมวิชชาธรรมกายชั้นสูงที่ศิษย์ในพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ที่เป็นพระเถระรุ่นพี่ได้จดทำบันทึกไว้ ก็ยังได้มารวมตกแก่หลวงพ่อพระภาวนาโกศลเถรองค์ปัจจุบันนี้อีกด้วย จึงเห็นว่าวิชชาธรรมกายทุกระดับทั้งเบื้องต้น เบื้องกลางและวิชชาธรรมกายชั้นสูง ควรจะต้องมีการรวบรวมขึ้นเป็นหลักฐาน

อ้างอิงที่สำคัญต่อไป เพื่อประโยชน์แก่อนุชนรุ่นหลัง จะได้ศึกษาและปฏิบัติต่อไปอย่างถูกทางและสมบูรณ์ ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้ถ่ายทอดไว้

ในประการที่สอง หากจะพิจารณาในเหตุผลและจากประสบการณ์ที่อาตมาเคยได้รับ ได้รู้เห็นมากพอสมควรแล้วก็จะพบว่า **อาจจะมีผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดวิชชาธรรมกาย ในสมัยพระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ที่มีภูมิรู้ไม่เท่ากันและทั้งอาจได้ยินได้ฟังมาไม่เท่ากัน ก็ย่อมจะได้รับวิชชาความรู้ไปได้ไม่เท่ากัน และอาจจะมีบางท่านที่สำคัญผิดและรับรู้ไปผิดเพี้ยนบ้างก็ได้**

...ผู้ที่มีสมาธิดีที่มิใช่พระอริยะ ซึ่งสามารถเจริญโลกียวิชชาที่อาจจะใช้ได้ผลดีในบางครั้งบางคราว ก็ยังอาจจะหลงเพราะถูกมารเขาหลอกให้เห็นผิดเป็นชอบได้...

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีพื้นความรู้ทางปริยัติมาน้อย ก็อาจจะมีความสำคัญในธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมาผิด ๆ และก็อาจถ่ายทอดสืบต่อ ๆ กันไปผิด ๆ ได้ **นอกจากนี้ยังอาจจะมีผู้ที่ค้นคว้าวิชชาไปเอง โดยที่ยังมิได้ผ่านการกลั่นกรองและอนุมัติจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อเสียก่อน แล้วนำออกใช้และเผยแพร่ สืบทอดต่อ ๆ กันไปอย่างผิด ๆ เพี้ยน ๆ เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ไปบ้าง ซึ่งก็อาจจะมีได้เป็นได้** ตราบใดที่อวิชชายังไม่หมดสิ้นโดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหานก็ยังอาจจะถูกอภิสังขารมาร ได้แก่ลาภสักการะและฐานะอันสูงส่งหรือแม้โลกียวิชชานั้นเอง เขาหลอกลวงได้โดยง่าย ผู้ที่มีสมาธิดีที่มิใช่พระอริยะ ซึ่งสามารถเจริญโลกียวิชชาที่อาจจะใช้ได้ผลดีในบางครั้งบางคราว ก็ยังอาจจะหลงเพราะถูกมารเขาหลอกให้เห็นผิดเป็นชอบได้ อย่างเช่นพระเทวทัตซึ่งเคยมีโลกียวิชชาถึงขั้นเหาะเหิรเดินอากาศได้ในสมัยพุทธกาลนั้น เมื่อกิเลสคือโลภะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ ก็ถึงกับทำสังฆเภทยุงพระสงฆ์ให้แตกแยกกัน และกระทำโลหิตุปบาทแก่พระพุทธเจ้าเป็นอนันตริยกรรมได้ จึงต้องไปเสวยวิบากกรรมในอเวจีมหา

นรกนั่นแหละ เพราะอย่างนี้ผู้ที่มิใช่อริยบุคคลแต่เจริญโลกียวิชชาได้ หากหลงในอภิสังขารมารหรือโลกียวิชชาเมื่อใด ก็อาจจะถูกมารเขาหลอกให้เห็นผิดจึงรู้ผิดคิดผิด พูดผิดทำผิดและแนะนำผู้อื่นผิด ๆ ต่อไปเป็นโทษทุกข์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้มาก

หลักการศึกษาและปฏิบัติธรรมของอาตมาและศิษยานุศิษย์ในสำนักนี้ จึงต้องอิงหลักปริยัติตำหรับตำราและครูอาจารย์ที่เชื่อถือได้ และที่เป็นกัลยาณมิตรจริง ๆ จนกว่าจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้วนั่นแหละจึงจะวางใจได้ ความจำเป็นที่จะต้องรวบรวมวิชชาธรรมกายทุกระดับ ออกมาเป็นเอกสารหลักฐานสำคัญที่เชื่อถือได้เพื่อไว้อ้างอิงเป็นตำหรับตำราแก่อนุชนรุ่นหลัง จึงเป็นแรงบันดาลใจให้คณะผู้บริหาร**โครงการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชนวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ**และ **โครงการพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร** ได้จัดตั้ง**สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**แห่งนี้ขึ้น **เพื่อให้เป็นองค์กรหรือแหล่งที่รวบรวมสรรพตำราตามแนววิชชาธรรมกายที่ถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะสามารถกระทำได้ โดยคณะบุคคลผู้ซึ่งได้รับถ่ายทอดวิชชาธรรมกายจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อโดยตรงที่เชื่อถือได้**และศิษยานุศิษย์ผู้มีทั้งในหลักธรรมปฏิบัติ และในหลักปริยัติสัทธรรมมาดีพอสมควร **เพื่อพิทักษ์รักษาวิชชาธรรมกายอันบริสุทธิ์นี้ไว้ให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้รู้จักวิชชาธรรมกายที่ถูกต้อง ตรงตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านได้ถ่ายทอดเอาไว้** และก็เหตุนี้แหละที่องค์กรนี้ได้ชื่อว่า **"สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย"**

■ ■ ■

ขอเชิญเข้าร่วมการอบรมพระกัมมัฏฐาน
ณ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย
อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี
ปีละ ๒ รุ่น ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ พฤษภาคม และ
ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ ธันวาคม ของทุกปี

เนื่องในโอกาสที่เปิดการอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์ ปีละ ๒ รุ่น ระหว่างวันที่ ๑-๑๕ พฤษภาคม และ ๑-๑๕ ธันวาคม ของทุกปี เพื่อสร้างพระในใจพระและสร้างพระวิปัสสนาจารย์ให้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ นั้น ทางสถาบันได้เปิดโอกาสให้อุบาสก อุบาสิกา สาธุชนทั่วไปเข้ารับการอบรมได้ โดยขอให้

๑) ถือศีล ๘

๒) บำรุงค่าภัตตาหารเลี้ยงพระและค่าอาหารแก่ผู้มาปฏิบัติธรรมตามกำลังศรัทธา

๓) เตรียมเครื่องใช้ประจำตัว ดังต่อไปนี้ไปด้วย

- เสื้อผ้าชุดสีขาว และเครื่องใช้ประจำตัวประจำวัน
- เสื่อ ผ้าห่มนอน และมุ้งหรือกลด

เนื่องด้วยที่พักสำหรับทั้งชาย-หญิงมักจะไม่พอแก่ผู้เข้าไปอยู่อบรมพระกัมมัฏฐาน ทางสถาบันใคร่ขอสนับสนุน**ให้ผู้เข้ารับการอบรมอยู่กลด เพราะสัปปายะดี** (เงียบสงัดจากเสียงพูดคุยรบกวน) และ**ไม่ต้องอยู่ใกล้ชิดกันเกินไป** และในกรณีที่มีผู้เข้ารับการอบรมมากที่พักมักไม่พอดังกล่าว

สำหรับ**ท่านที่ไม่มีกลดเป็นของตน จะขอใช้กลดของสถาบันก็ได้ โดยเสียค่าบำรุงกลด** เพื่อให้สถาบันพอมีเงินทุนไว้ซ่อมหรือซื้อกลดเพิ่มใหม่แทนของเก่าที่ชำรุดและใช้การต่อไปไม่ได้ต่อไปด้วย ดังต่อไปนี้

อยู่ ๑ – ๕ วัน	บำรุงกลด ๑๐๐ บาท
อยู่ ๖ – ๑๐ วัน	บำรุงกลด ๒๐๐ บาท
อยู่ ๑๑ – ๑๕ วัน	บำรุงกลด ๒๕๐ บาท

๔. ข้อห้ามระหว่างการอบรม

๔.๑ ห้ามสูบบุหรี่ตลอดระยะเวลาของการอบรม (เลิกเด็ดขาดตลอดไปได้จะดีมาก)

๔.๒ ห้ามขาดการประชุมทุกครั้ง เว้นแต่ติดธุระที่มอบหมายให้หรือเจ็บป่วย

๔.๓ ห้ามฟังวิทยุ

๔.๔ ห้ามจับกลุ่มสนทนากันในเรื่องไร้สาระที่ไม่ใช่การสนทนาธรรม หรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

๔.๕ ห้ามพูดโอ้อวดผลของการปฏิบัติธรรม

๔.๖ ห้ามลงอาบน้ำหรือซักผ้าในคลอง

๔.๗ ห้ามทำความสกปรกในบริเวณสถาบัน เช่น ทิ้งขยะมูลฝอยลงในที่ๆ มิได้จัดภาชนะรองรับไว้

๕. ข้อควรปฏิบัติระหว่างการอบรม

๕.๑ ต้องช่วยตนเองในเรื่องความเป็นอยู่ เช่น ช่วยตนเองในการตักอาหารและการล้างถ้วยชามที่ใช้รับประทานอาหาร และทำความสะอาดสถานที่พักอาศัยเป็นต้น

๕.๒ ต้องรักษาความสะอาดในบริเวณสถาบัน

๕.๓ ต้องมีความสำรวมในทุกอิริยาบถ

๕.๔ ต้องร่วมมือกับสถาบันทุกอย่าง

๕.๕ ต้องตรงต่อเวลา

กำหนดการประจำวัน

๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน (สัญญาณเสียงระฆัง)

๐๔.๓๐ น. ทำวัตรเช้า แล้วฝึกเจริญภาวนาธรรม

๐๖.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๐๗.๐๐ น. อุบาสกอุบาสิกาส่วนหนึ่งไปช่วยกิจกรรมพระบิณฑบาต

๐๘.๐๐ น. อุบาสกอุบาสิกาวิทยากรและผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึงธรรมกายต่อวิชชา

๐๙.๓๐ น. ช่วยจัดและถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์

๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร แล้วพักผ่อนตามอัธยาศรัย

๑๔.๐๐ น. รับฟังธรรมบรรยาย

๑๗.๐๐ น. ทำวัตรเย็น แล้วแบ่งกลุ่มฝึกเจริญภาวนาธรรม แล้วพักทำธุระส่วนตัว

๑๙.๓๐ น. เจริญภาวนาธรรม

๒๑.๓๐ น. ดับไฟ นอนหรือปฏิบัติภาวนาธรรมเองตามอัธยาศรัย

กิจกรรมการเผยแพร่ธรรมะ
มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

การอบรมการเจริญภาวนาธรรม

ภายใต้การควบคุมพระกัมมัฏฐานของ ท่านเจ้าคุณหลวงพ่อ **พระภาวนาโกศลเถร** (วีระ คุณตฺตโม) และ **พระเสริมชัย ชยมงฺคโล (มงคลบุตร)**

๑. ที่**ศาลาการเปรียญ** วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร (วัดภูเขาทอง)

ทุกวันอาทิตย์ วันละ ๓ รอบ (เฉพาะวันอาทิตย์ต้นเดือน มีพิธีถวายสังฆทาน ภัตตาหารเพลร่วมกันด้วย) ดังต่อไปนี้

เวลา ๐๙.๐๐ น. เฉพาะผู้เจริญวิชชาธรรมกายชั้นสูงและวิทยากร

เวลา ๑๐.๐๐ น. สำหรับสาธุชนโดยทั่วไปฝึกเจริญภาวนาทั้งเบื้องต้นและเบื้องกลางร่วมกัน

เวลา ๑๒.๓๐ น. สำหรับสาธุชนโดยทั่วไปโดยแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อยให้พระวิทยากรและวิทยากรฆราวาสควบคุมแนะนำโดยใกล้ชิดเป็นกลุ่ม ๆ

ที่**พระอุโบสถ** วัดสระเกศฯ ระหว่างเทศกาลเข้าพรรษา ทุกวันพระ เวลา ๑๐.๓๐ น. (ก่อนเวลานี้มีพระธรรมเทศนา)

๒. **ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ทุกเย็น** ที่วิหารเจริญภาวนา (ตึกขาว) และที่ตึกบวรเทพมุนี

๓. ที่**สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี**

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ (เฉพาะวันเสาร์ต้นเดือน มีพิธีถวายสังฆทานภัตตาหารเพลร่วมกัน) ทุกวันศุกร์มีรถออกจากศาลาการเปรียญวัดสระเกศฯ เวลา ๑๘.๓๐ น. และรับกลับในวันอาทิตย์ เวลา ๑๔.๓๐ น.

ทุกวันเสาร์ต้นเดือน มีรถรับส่งผู้มีจิตศรัทธาไปปฏิบัติธรรม ณ สถาบันฯ โดยไม่เสียค่าโดยสารแต่ประการใดเป็นประจำเช่นเคย มีกำหนดการดังนี้

๐๙.๓๐ น. ทำวัตรเช้า แล้วเจริญภาวนาธรรม

๑๑.๐๐ น. ถวายสังฆทานภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์

๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารเที่ยงร่วมกัน

๑๓.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฝึกเจริญภาวนาธรรม

๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางกลับจากสถาบันฯ

๔. ที่**ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** (ด้านหลังตึกเลขาธิการ จุฬาฯ)

ทุกวันอังคาร และ **พฤหัสบดี** เวลา ๑๒.๑๕ น.

รายการ "ธรรมปฏิบัติ" ทางช่อง ๙ อสมท.

ทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๓ และที่ ๕ ของเดือน เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.

รายการ "ธรรมสู่สันติ" และ "ธรรมก่อนนอน" ทางสถานีวิทยุต่าง ๆ

๑. **สถานีวิทยุยานเกราะ** ๗๙๒ กรุงเทพฯ ทุกวัน**อังคาร, พฤหัสบดี** เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

๒. **สถานีวิทยุ ททท (ภาคปกติ)** ของ อสมท. กรุงเทพฯ ทุกวัน**อาทิตย์** เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.

๓.**สถานีวิทยุแห่งประเทศไทย** ของกรมประชาสัมพันธ์ ทุกคืน**วันอาทิตย์** (ก่อนปิดรายการ)

ขอเชิญเป็นเจ้าภาพร่วมบรรจุพระผงฯ ที่ฐานพระประธานประจำศาลาอเนกประสงค์

มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายเปิดโอกาสให้สาธุชน บรรจุพระผงสมเด็จพระธรรมกาย พระบูชาต่าง ๆ ที่จัดสร้างโดยมูลนิธิฯ ไว้ที่ฐานของพระประธานปางปฐมเทศนาโปรดปัญจวัคคีย์ ประจำศาลาอเนกประสงค์ เพื่อเป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาและบูชาพระรัตนตรัย ท่านสาธุชนที่มีจิตศรัทธาบูชาและบรรจุได้ตามกำลังศรัทธา หรือเป็นชุด ๆ ดังนี้ ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๑. บูชาตามกำลังศรัทธา มูลค่าบูชาองค์ละ ๒๕ บาท

๒. ชุดบูชาอริยสัจ ๔ เป็นไปในญาณ ๓ มีรอบ ๑๒ จำนวนพระ ๑๒ องค์ มูลค่าบูชา ๓๐๐ บาท

๓. ชุดบูชากิจ ๑๖ จำนวนพระ ๑๖ องค์ มูลค่าบูชา ๔๐๐ บาท

๔. ชุดบูชาโพธิปักขิยธรรม จำนวนพระ ๓๗ องค์ มูลค่าบูชา ๙๒๕ บาท

๕. ชุดพิเศษ

จำนวนพระ ๑๐๐ องค์ มูลค่าบูชา ๒,๕๐๐ บาท

จำนวนพระ ๒๐๐ องค์ มูลค่าบูชา ๕,๐๐๐ บาท

จำนวนพระ ๔๐๐ องค์ มูลค่าบูชา ๑๐,๐๐๐ บาท

ติดต่อบูชาได้ที่ **พระเดชพระคุณพระภาวนาโกศลเถร** หรือที่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**

ท่านที่ต้องการบรรจุด้วยตนเองทางมูลนิธิฯ จะเปิดให้บรรจุได้ทุกวันเสาร์ต้นเดือน และระหว่างการอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์ เถรานุเถระ(๑ — ๑๕ พฤษภาคม และ ๑ — ๑๕ ธันวาคม ของทุกปี)

ท่านผู้มีจิตศรัทธาประสงค์ที่จะสนับสนุนการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติประการหนึ่งประการใด เพื่อเป็นธรรมทานที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทานที่ยิ่งกว่าทานใด ๆ โปรดติดต่อขอรับเป็นเจ้าภาพตามกำลังศรัทธาได้ที่ :

๑. ท่านเจ้าคุณ**พระภาวนาโกศลเถร** รองเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ (ที่ตึกบวรเทพมุนี) กทม. ๑๐๑๖๐ (หากส่งเงินทางไปรษณีย์ โปรดสั่งจ่ายเงินทาง ปณ. พลับพลาไชย)

๒. **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศฯ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕ (หากส่งเงินทางไปรษณีย์ โปรดสั่งจ่าย **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** โดยสั่งจ่ายเงินทาง ปณ. พลับพลาไชย)

ใบปวารณา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

นามผู้บริจาค.....บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....

ตรอก/ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทร. .....

ประสงค์จะ

☐ รับเป็นเจ้าภาพที่ดินเป็นที่ตั้งสถาบันฯ เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพอบรมพระกัมมัฏฐานแด่พระสงฆ์

☐ ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยตลอดการอบรม รูปละประมาณ ๑,๕๐๐ บาท หรือตามกำลังศรัทธา เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ ค่าภัตตาหารแด่พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ที่จะมาเข้ารับการอบรม รุ่นละประมาณ ๕๐๐-๘๐๐ รูป เป็นค่าใช้จ่ายเฉลี่ยวันละประมาณ ๑๐,๐๐๐-๑๒,๐๐๐ บาท หรือตามกำลังศรัทธา ประจำวันที่.....

เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพถวายกลดแด่พระสงฆ์ ชุดละ ๘๐๐ บาท หรือตามกำลังศรัทธา เป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพกิจกรรมเผยแพร่ธรรมปฏิบัติทั่วไปเป็นจำนวนเงิน.....บาท

☐ รับเป็นเจ้าภาพร่วมสร้างพระอุโบสถ **เป็นจำนวนเงิน**.....บาท

☐ เป็นเจ้าภาพร่วมบรรจุพระผงจำนวนพระ.....องค์

เป็นจำนวนเงิน.....บาท

ใบบอกรับเป็นสมาชิกนิตยสาร "ธรรมกาย"

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

นาม.....บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....

ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

(๑) ประสงค์จะ : ☐ เป็นสมาชิก (ไม่คิดค่าส่ง) ตั้งแต่ฉบับที่.....

☐ ต่ออายุสมาชิก

☐ เป็นเจ้าภาพจัดส่งถวาย/ให้แก่: .....

ที่อยู่.....

(๒) เป็นเวลา : ☐ ๑ ปี อัตรา ๑๒๐ บาท ☐ ๒ ปี อัตรา ๒๔๐ บาท ☐ ๓ ปี อัตรา ๓๖๐ บาท

(ลงชื่อ).....

โปรดส่งใบบอกรับไปที่: **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศฯ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕
หากส่งเงินทางไปรษณีย์ โปรดสั่งจ่าย: **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศฯ กทม. ๑๐๑๐๐ (สั่งจ่าย **ปณ. พลับพลาไชย แห่งเดียว**)
หากส่งเช็คธนาคารโปรดสั่งจ่ายเช็คขีดคร่อมแก่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**

ใบบอกรับเป็นผู้อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์นิตยสาร "ธรรมกาย"

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

นาม.....บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตรอก/ซอย.....

ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ประสงค์จะ: ☐ **รับเป็นผู้อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์นิตยสาร** และให้ประกาศชื่อไว้ที่

☐ ปกหน้าด้านใน ๔,๐๐๐ บาท ☐ ปกหลังด้านนอก ๕,๐๐๐ บาท

☐ ปกหลังด้านใน ๓,๐๐๐ บาท ☐ หน้าสอดสี ๓,๐๐๐ บาท

☐ อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์ ๑,๐๐๐ บาท ☐ ประสงค์จะออกนาม ☐ ไม่ประสงค์ออกนาม

☐ อื่น ๆ.....จำนวนเงิน.....บาท

(ลงชื่อ).....

โปรดส่งใบบอกรับไปที่ : **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศฯ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๒๒๔-๗๔๗๕
หากส่งเงินทางไปรษณีย์ โปรดสั่งจ่าย: **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย** ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศฯ กทม. ๑๐๑๐๐ (สั่งจ่าย **ปณ. พลับพลาไชย แห่งเดียว**)
หากส่งเช็คธนาคารโปรดสั่งจ่ายเช็คขีดคร่อมแก่ **มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย**

อภินันทนาการ จาก

อู่ทิพย์โก้

195/3 ถนนอำนวยสงคราม สามแยกพิชัย กทม. (ข้างปั๊มน้ำมัน ปตท.)

โทร. 243-3229, 243-0951

สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี กำลังจะเปิดการอบรมธรรมปฏิบัติแก่เยาวชนภาคฤดูร้อนขึ้น ระหว่างวันที่ ๑๘–๒๖ เมษายน ศกนี้ นักเรียนมัธยมศึกษาขึ้นไป ซึ่งจะมีครูผู้ปกครองนำไปด้วย และนักศึกษาวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย สมัครเข้ารักการอบรมได้ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป ที่สำนักงานมูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย ศาลาการเปรียญ วัดสระเกศ กทม. โทร. ๒๒๔–๗๔๗๕ หรือที่แม่ชีบุญชู แม้นมาศ สถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย

(ในภาพ) นักเรียนชั้นมัธยมหลายแห่งและนักศึกษาวิทยาลัยครูนครปฐม ชั้นปีที่ ๑–๒ ขอเข้ารับการอบรมธรรมปฏิบัติก่อนกำหนด เมื่อวันที่ ๑๑–๑๔ มีนาคม ๒๕๓๐

และปรากฏว่าเฉพาะนักศึกษาวิทยาลัยครูนครปฐม ปีที่ ๑–๒ ผู้เข้ารับการอบรมจำนวนประมาณ ๔๐๐ คน เป็นนักศึกษาชาย ๑๕๐ คน และนักศึกษาหญิง ๒๕๐ คน ชั่วระยะเวลาประมาณ ๓ คืน ๓ วัน ปฏิบัติได้ผลดีมากประมาณ ๒๐ คน ได้รับผลดีปานกลาง ๖๐ คน และ ได้รับผลดีพอสมควร ๖๐ คน

ให้กำลังปัญญาแล้ว ต้องให้กำลังกายด้วย สถาบันฯ จึงจัดหาอาหารไว้เลี้ยงดูเหล่านักศึกษาที่มาปฏิบัติธรรม มิให้ต้องอนาทรร้อนใจ